ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

ਕੌਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

"ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।"

ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

"ਕੌਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? "ਯੂ ਡੂ" ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।"
— ਟੋਰੀ ਸਮਿਥ, ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ਈਗਲਜ਼, ਸੁਪਰ ਬਾਊਲ XLVII ਚੈਂਪੀਅਨ
"ਕੌਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਯੂ ਡੂ ਇੱਕ ਜੇਤੂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਦਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ!"
— ਨੈਟਲੀ ਈਵਾ ਮੈਰੀ, WWE ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪਹਿਲਵਾਨ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰਾ
"ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਜੋ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡੈਨੀਅਲ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਦਿਲਚਸਪ ਪੜ੍ਹਨਾ!"
— ਹੈਲਨ ਕਪਾਲੋਸ, ਸੀਨੀਅਰ ਨਿਊਜ਼ ਪੇਸ਼ਕਾਰ, ਨੈੱਟਵਰਕ ਟੈਨ
"ਡੈਨੀਅਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ: ਡੈਨੀਅਲ ਕੋਲ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਝ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟਿੱਪਣੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"
— ਅਹਿਰੋਨ ਯੰਗ, ਬਿਊਰੋ ਚੀਫ਼, ਸਕਾਈ ਨਿਊਜ਼
"ਡੈਨੀਅਲ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਜੀਬ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਡੈਨੀਅਲ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।"
— ਟੋਬੀ ਓ'ਬ੍ਰਾਇਨ, ਸੀਨੀਅਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਿਡਨੀ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

"[ਡੈਨੀਅਲ] ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਕਾਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੈਨੀਅਲ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ।"
— ਐਂਜੇਲਾ ਜੈਕਬਸਨ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਨੈਨੀ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਲਵ: ਐਂਜੇਲਾ ਜੈਕਬਸਨ ਦੀ ਏ ਟੂ ਜ਼ੈੱਡ ਦੀ ਲੇਖਕਾ

ਪਾਠਕ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ

"ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਈਬਲ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ।"
— ਕੈਲੇ, ਟੋਰਾਂਟੋ, ਕੈਨੇਡਾ
"ਮੈਂ ਛੱਬੀ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਹਾਂ। 2015 ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਾਲ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸਨੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮੇਰੀ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਮੇਰੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਅਤੇ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਹਾਂ ਤਾਂ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਛੂਹਿਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਮੈਂ ਕਈ CBT ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।"
“ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਵਾਂ। ਮੈਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਮੈਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ। ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਛਾਲ ਮਾਰੀ, ਮੈਂ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅੜੀ ਰਹੀ। ਮੈਨੂੰ ਗਲਤ ਨਾ ਸਮਝੋ - ਮੈਂ "ਸਥਿਰ" ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਾਂ; ਹਾਲਾਂਕਿ, 2016 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਪੰਨਾ ਪਲਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਨੇਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ - ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ। ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ

ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਰਿਹਾ, ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਠੀਕ ਸਨ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਭੈੜਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
"ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।"
— ਜੋਨਾਥਨ, ਚੈਸ਼ਾਇਰ, ਇੰਗਲੈਂਡ
"ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਰੋ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਆਖਰੀ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਤਮ-ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।... ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।"
— ਲੋਰਨਾ, ਲੰਡਨ, ਇੰਗਲੈਂਡ
“ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੰਮ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ

ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ! ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਔਖੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ।"
— ਹੇਲੀ, ਸਿਡਨੀ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
"ਮੈਂ ਬਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਡਨੀ ਤੋਂ ਛੱਬੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੈਟਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ! ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਹੁਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਲਗਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।"
“ਵੈਸੇ ਵੀ, ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਨੌਂ ਤੋਂ ਪੰਜ (ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ) ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਬੌਸ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਪਏ। ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਸੀ। ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਛੁਰਾ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।
"ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ, ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਆਮ ਨੌਂ ਤੋਂ ਪੰਜ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੀ। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਤਰਰਾਜੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਵਾਂਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ)। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।"
— ਐਂਡਰੀਆ, ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

"ਇਸ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸੂਝ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਲ ਹੁਣੇ ਹੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਕਾਲਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਿਲੀ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਕਿਉਂ ਸਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਕਰਨ ਦਿੱਤੀਆਂ।"
"ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਮੈਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਉਹ ਸੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਈਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਅੱਠ ਗਾਹਕ ਹਨ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ।"
— ਲੂਕ, ਬਿਊਨਸ ਆਇਰਸ, ਅਰਜਨਟੀਨਾ
"ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ, ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਖਾਧੀ, ਪਰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਸਵੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ।"
— ਨਾਥਨ, ਰ੍ਹੋਡ ਆਈਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ
"ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੱਕ ਹਾਂ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੀ

ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਇਸਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।"
— ਲੇਸੀ, ਓਨਟਾਰੀਓ, ਕੈਨੇਡਾ
"ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਦੇਖੋ, ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।"
"ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਹੀ ਕਰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੈਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ 'ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ' ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ 'ਜੋਕਰ' ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦੋਸਤ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਬਦਲਦਾ ਸੀ (ਜੋ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ), ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।...
"ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਖੋਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ, ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੋਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।"
"ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੋਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਔਖੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ! ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।"

ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਕੋਪਨਹੇਗਨ, ਡੈਨਮਾਰਕ
"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਟਾਰਟਅੱਪ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਗੱਲ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ!
"ਮੇਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਵਾਂਗਾ!! ਪਰ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੜਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੀਤਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੜਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।"
“ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲੰਬੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ 200 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਸਾਥੀ ਵੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। "ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਿਹਤ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ। ਪਰ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ।"
"ਹਰ ਸਵੇਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਬੀਤਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ।"
"ਮੈਨੂੰ ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਰੱਬਾ, ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਰਹੀ ਹੈ!! ਇਸਦਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਦਸ ਕਾਪੀਆਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਈ।"
"ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਛੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟੀਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ

ਲਗਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ! "ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ—ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।"
— ਮਾਈਕ, ਲਿਵਰਪੂਲ, ਇੰਗਲੈਂਡ
"ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ।"
— ਜੀਨੀ, ਜਾਰਜੀਆ, ਅਮਰੀਕਾ

WHO SAYS YOU CAN'T?
YOU DO

DANIEL CHIDIAC

JOHN MURRAY LEARNING

www.hodder.co.uk

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ
ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ
ਪਾਠਕ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ

ਸਵੈ-ਖੋਜ—ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਿਆਨ
1. ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ
2. "ਕੰਫਰਟ ਜ਼ੋਨ" ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮ
3. ਕਦਰਦਾਨੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ
4. ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ
5. ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ
6. ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ
ਦੂਜਾ ਕਦਮ

ਊਰਜਾ—ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
7. ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
8. ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਭੋ
ਤੀਜਾ ਕਦਮ

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
9. ਤੁਰੰਤ ਚਾਰਜ ਲਓ
10. ਦ ਪਰਸਿਸਟੈਂਸ ਪੰਚ
11. ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਮਾਂ—ਆਓ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੀਏ
12. ਐਕਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਈਲੋਜੀ
13. ਡਰ—ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ?
14. ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ: ਮੈਗਾ-ਸਟੇਟ ਸੱਤ-ਦਿਨ ਚੁਣੌਤੀ
15. ਗੁਣਵੱਤਾ-ਅਧਾਰਤ ਸਫਲਤਾ
16. ਜੀਵਨ ਦੀ ਅੰਤਮ ਜੋੜੀ - ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦਰਸ਼ਨ
ਚੌਥਾ ਕਦਮ

ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ
17. ਪੱਥਰੀਲੀ, ਡੌਕਡ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫ਼ਰ ਨਿਰਵਿਘਨ?
18. ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਬਣਾਓ

19. ਉਹ ਇੰਜਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
20. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਬਨਾਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਨਾ ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਗਾਓ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ
21. ਅਨੰਤ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ
22. ਥਾਈਲੈਂਡ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਯਾਤਰਾ
23. ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
24. ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਹੱਸ
7 ਵਾਂ ਕਦਮ
ਪੂਰਤੀ ਲੱਭੋ: ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਸਫਲਤਾ
25. ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ
26. ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਦਿਲ ਲੱਭਣਾ
27. ਸ਼ੁਰੂਆਤ
ਧੰਨਵਾਦ
ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ

"ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ
ਸਭ ਕੁਝ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

- ਓਰੀਸਨ ਸਵੈਟ ਮਾਰਡਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਟੀਵੀ ਰਿਮੋਟ ਲੱਭਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਢਹਿ-ਢੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ?
ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਲਦੀ ਇੱਛਾ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੰਤ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਉਹ ਲੜਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਪੈ ਗਈ ਹੈ, ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਥੱਕ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਉਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਇਹ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਝਿਜਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ? ਕੀ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਦੁਖਦਾਈ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਗੇ ਜੋ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

"ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉੱਥੇ ਲੋਕ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"
- ਕਹਾਵਤਾਂ 29:18

ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮੀਦ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਝ ਅਰਥ ਹੋਵੇ; ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ; ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ!
ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈਕਿਉਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਤੱਕ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗਿਆ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਉਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇੱਕ ਸਫਲ, ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਉਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਜੂਦ ਦਾ ਮੂਲ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੱਚਾਈ ਜੋ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਜੋ ਵੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਤੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੌਜੂਦ ਹੈ; ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਇੱਕ ਜੋ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚੇ ਗਏ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਜਾਗਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਹੁਣ, ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਹਨ...
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਸਵੈ-ਖੋਜ—ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਗਿਆਨਇਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ ਪਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਸਮਝ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ: ਊਰਜਾ—ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਕਤੀਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਓਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਵਧਾਏਗਾ।
ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਖੁਦ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ, ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਥਿਆਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਰਜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
ਚੌਥਾ ਕਦਮ: ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਹਾਜ਼ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।
ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ: ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਪੈਦਾ ਕਰੋਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪੀਰੀਅਡ। ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ: ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਗਾਓ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗਰਿਤ, ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥਾਈਲੈਂਡ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਚੱਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰਤ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਾਂ। ਇਹ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਭਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਭਤੀਜੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ! ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ।
ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ: ਪੂਰਤੀ ਲੱਭੋ: ਇੱਕ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੀ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿੱਥ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿਓ ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੂਰਖ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ!
ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੇਤੁਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੁਆਰਾ ਦਾਗ਼ੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਅਸਲ, ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ, ਮੋਹਿਤ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ।
"ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ,
ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮਾਪਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
— ਓਲੀਵਰ ਵੈਂਡੇਲ ਹੋਮਸ ਜੂਨੀਅਰ।

ਮੇਰੇ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

"ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੰਤਮ ਮਾਪ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ
ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ।"

— ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ ਜੂਨੀਅਰ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਦੂਸਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਇੱਛਾ ਸੀ: ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੇਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਸੋਚਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਮੇਰੀ ਹਕੀਕਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ, ਗਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ, ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਹੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਸਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਖ਼ਤ ਪੱਖ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਿ ਹਾਰ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਦੂਜਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਵਾਅਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਉਸਦਾ "ਕਦੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ" ਰਵੱਈਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹੇਗੀ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਲਈ, ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।
"ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਵਿਰਾਸਤ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।"

- ਮੇਰੀ ਮਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਸੀ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਣ ਲੱਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਤਿਕਾਰ ਸੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਚਰਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵੇਦੀ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹੀ ਉਹ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ।
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਹ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਬਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਰੋਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਸਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਆਖਰਕਾਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲੜਾਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਲੜਾਈ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਟੁੱਟਦੀ ਜਾਪਦੀ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਚੱਟਾਨ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਘਾਟੇ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ।
ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਉਪਨਗਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮੌਕੇ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਧਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੱਜਣਾ ਚੁਣਿਆ। ਮੈਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮਝ ਗੁਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਸੀਬਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਕੱਢੇ ਜਾਣ, ਭਿਆਨਕ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਘੱਟ ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖਣਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਹਾਸਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਉਸ ਅਗਲੇ ਹਾਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ ਵੱਲ ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਮੇਰਾ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧਿਆਨ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਮਾਨਤਾ, ਸਵਾਰਥੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਤੇ ਹਰ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਸੀ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।"

-ਫ੍ਰੀਆ ਸਟਾਰਕ

ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪੁਲ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਾਰਾਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ "ਵੱਡੀ ਦੁਨੀਆਂ" ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਮਰਸੀਡੀਜ਼-ਬੈਂਜ਼ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਟੋਇਟਾ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੋੜੇ ਗਏ। ਇਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰ ਕਿਉਂ ਚਲਾਉਣੀ ਪਈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਇਹ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ,ਪਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮਰਸੀਡੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਜਵਾਬਾਂ ਤੋਂ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ? ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਲਾ ਸੋਚਣਾ ਸੀ, ਪਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਰਹੀ। ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਲਈ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਲਈ।
ਕੁਝ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਰਹੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੀਤੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ, ਫਿਰ ਬਸ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਅਸੀਂ ਲੜਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਅਸਲ ਆਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੱਥਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ।
ਮੈਂ ਨਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਸੀ; ਊਰਜਾ ਦਾ ਹਰ ਔਂਸ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਦਰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਜੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੇ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਝੂਠ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ

ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਆਰਥੀ ਕੰਮ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ ਸੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਬੱਸ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸੀ।
ਆਪਣੀ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰਾ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਮੈਂ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਮੈਂ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪੂਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਾਹਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ।
ਮੈਂ ਪਾਰਟੀ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਮੈਂ ਵੀਕਐਂਡ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਾਮਰਸ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਸੌ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੈਕਚਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਾਂਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉੱਥੇ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਸਨ: ਉੱਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰਾਗ ਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁੱਕੀਆਂ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਸੇਲਜ਼ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੋਵਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ

ਅਦਭੁਤ ਯੋਗਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੇਲਜ਼ ਕੋਚ ਵਜੋਂ ਤਰੱਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਹੋਏ ਸੀ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ: ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ!
ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਆਯਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਜਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਥੱਕ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰਹਿਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉੱਨੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸੀ, ਇਟਲੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜੋ ਇੱਕ ਆਮ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨਨ ਕੋਈ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਇਹ ਸਭ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਰਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੌਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਤ, ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਜੀਵਾਂਗਾ ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਟਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਸੁਪਨਮਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦਾ।
ਇੱਕੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮੈਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਪੰਜ ਵਾਰ ਯੂਰਪ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਜੀਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ, "ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ।" ਇਹ ਲੋਕ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਪੜਾਅ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ; ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ; ਮੈਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ

ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਆਪੇ ਦੀ ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ੇ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੈਂਡ-ਏਡ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਤਾਜ਼ਾ।
ਕੌਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ।ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸੀ - ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਾਂਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਮਝਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰਸਤਾ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਵੇ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਸੀ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵਾਂ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਕਿਸ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ? ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰੇਗਾ।
ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਸਨ; ਮੇਰਾ ਮਨ ਹੁਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਚੁਣਿਆ। ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੁਣਦਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ। ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਮੈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਝੂਠ ਨੂੰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ, "ਖੈਰ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋ?" ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਹਾਂ ਕਹਿੰਦਾ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੀ, ਜਿੰਨਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਚ ਹੋਰ ਉੱਠਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼ ਅੰਦਰ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਜੋ ਹੋਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਉਲਝਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਹਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਾਤ ਮੈਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਬਿੰਦੂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਕਟੇਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਵੀਕਐਂਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਅਠਤਾਲੀ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਸੁੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਕੋਈ ਆਮ "ਵਾਪਸੀ" ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਲੀਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ,ਬਸ ਇਹੀ ਸੀ।ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇ। ਮੇਰੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ, ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਮਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੁੜਨ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਡਰ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਆ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹਜ਼ਾਰ ਗੁਣਾ ਬਦਤਰ। ਮੈਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਚੀਕਿਆ, "ਤੂੰ ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਹੈਂ?" ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਨੀਵਾਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਦਮ ਘੁੱਟ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੰਝੂਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਆਈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਇੰਨਾ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਵੀਹ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ:

ਮੈਂ, ____, ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੈਟਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਚਮਕਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਹੁਣ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਚਨਬੱਧ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਾਂਗਾ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਅਧੂਰਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਵਾਂਗਾ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਲਦੀ ਇੱਛਾ, ਦਿਲਚਸਪ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ।
ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ: ____
ਤਾਰੀਖ਼: ____

1ST STEP

Self-Discovery—The Knowledge to Empower Your Life Forever

ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ

"ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।"

— ਐਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ

ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ = ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ, ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, "ਪਿਛਲੇ ਅਠਾਰਾਂ, ਬਾਈ, ਪੈਂਤਾਲੀ, ਜਾਂ ਪੈਂਹਠ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਗੁਆਚਿਆ ਅਤੇ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?"
ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਜਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਸਰਕੂਲਰ ਟ੍ਰੇਨ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਲ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ; ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈਕਾਰਵਾਈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀਹ ਵਾਰ ਕਾਰ ਦਾ ਟਾਇਰ ਬਦਲਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਦੇ ਪਰਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਏ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

ਅਜਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਫੈਸਲੇ ਦੁਆਰਾ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਗਏ ਸੀ; ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ, ਦੁਬਾਰਾ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੋ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਪੁੱਛੋ:"ਮੈਂ ਇਹ ਗੁਣ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ?"ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਲ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੀ? ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਧੂਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀਇੱਕ ਉਦਾਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਬਦਲੇ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।ਚੁਣੌਤੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੌਣ ਹੋ, ਚੁਣੌਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ "ਮੈਂ" ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ "ਮੈਂ"। "ਮੈਂ" ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਟੈਗ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ, ਇੱਕ ਭਰਾ, ਇੱਕ ਲੇਖਕ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬਣਨਾ ਮੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ

ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ" ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਗੁਣ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਮੈਂ" ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਗੇ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਮਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਣ ਬ੍ਰਾਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਪਲ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਜੀਓਗੇ।
ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਹੋਣ, ਇੱਕ ਪਛਾਣ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ। ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ, ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਸੀ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ! ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗੁਣ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ। ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ - ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਹਾਨ ਗੁਣ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਓਨੇ ਹੀ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਮੇਰੇ "ਮਾੜੇ" ਗੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ:
1. ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹਨਾਂ "ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਂ" ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਵਾਂਝਾ ਕਰੋ।
ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ
ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਰਜ 2 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
2. ਹੁਣ “Am” ਅਤੇ “I” ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ “I am” ਲਿਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਿਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

3. ਅੱਗੇ, ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਵੀਂ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹੋ। ਬੱਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ
ਕੌਣ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਨੀ ਉਲਝਣ
ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੀਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਮਹਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ "ਮੈਂ ਹਾਂ" ਬਿਆਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:FFF (ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ)।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਸਰਤ ਜੋਸ਼ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਝਾਵਾਂਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੱਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ; ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ "ਮੈਂ ਹਾਂ" ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗੁਣ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੌਣਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅਸਲੀ ਸਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਕੱਟੜ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਹਾਨ ਗੁਣ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਸੰਭਾਲੇਗਾ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਹਨ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਿਆਰ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿੱਥ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋ? ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, "ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੈਂ ਹਾਂ।" ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ? ਉਹ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੱਸਦਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, "ਹੇ ਮੇਰੇ ਰੱਬ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਓ, ਨਹੀਂ, ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ, ਠੰਡਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓ," ਆਦਿ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੌੜਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਵਚੇਤਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਾਸਰ ਝੂਠ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ

[illegible], [illegible] [illegible] 'in [illegible] [illegible] [illegible]

ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ ਪੁੱਛੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਝੂਠ ਜਿਉਣਾ ਨਰਕ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਕਦੋਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...
ਕੀ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇੰਨਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਕੀ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਅਸਲੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ
ਹਨ?
ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚਾ ਹਾਂ?
ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਗੜਦੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ?
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ
ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਾਂ?
ਕੀ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਏ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਉਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤਾ; ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਸੀ, ਅਜੇ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ। ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਸੀ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ

ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਕੀ ਨਸ਼ੇ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ, ਸ਼ਾਇਦ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛਿਆ। ਜੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਬਾਕੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ? ਨਹੀਂ।
ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ: ਕੀ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂਮੈਂ ਹਾਂਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਾਂ।
ਮੈਂ ਇਹੀ ਕੀਤਾ—ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀਆਂ, ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਤਰ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਲਾਬਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ (ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ) ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਝੂਠਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਘਿਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਕੋ। ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗਾ, "ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਾਹ

ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ।" ਫਿਰ ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗਾ, "ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ," ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਲ ਕਹੋਪਾਵਰਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇੱਕ ਬੇਸਬਾਲ ਬੈਟ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਮੈਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੱਸਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ।ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਰਸਾਇਣ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੈਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬਦਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਬਦਲਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹੁਣ ਹੋਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੋਵੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ? ਜੇਕਰ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ...
ਕੀ ਮੈਂ ਉਹ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਗੇ।
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ

ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਵੈ- ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੀਏ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੋਰ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕੁੜੀ/ਮੁੰਡਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂ?
ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਹੁਣ ਅਗਲਾ ਕਦਮ…
ਉਸ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?
ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਿਸਦੇ ਜਵਾਬ "ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ" ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਘੇ ਸੀ?
ਕੀ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਆਲਸੀ ਹਨ?
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਕੀ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗੀ?
ਜੇ ਮੈਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ, ਬੋਲਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਦੇ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ?
ਜੇਕਰ "ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ" ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਮੇਰੇ ਜਵਾਬ ਅਸਥਿਰ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ; ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੇ ਹੋ!ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੇ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਬਰਾਬਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ?ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਇਕੱਲੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ, ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ, ਜਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
ਸੋਚੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਾਰ ਮੋੜਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ।ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਕੋਈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ "ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ", ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ, "ਮੈਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?"
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਡੂੰਘੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੁੱਛਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪੁਨਰਗਠਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅਮਰੀਕਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਕੇ, ਫਰਾਂਸ, ਇਟਲੀ, ਜਰਮਨੀ, ਕੈਨੇਡਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਮਾਜ਼ਾਨ 'ਤੇ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਈਮੇਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ, ਪੈਂਗੁਇਨ ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਛਾਪ ਹਾਰਮਨੀ ਰਾਹੀਂ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਐਡੀਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।ਇਹ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਸਿੰਗ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਹੈ; ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ, "ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਕੀ ਸਨ?" ਮੇਰਾ ਜਵਾਬ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।
1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ
ਕੀ ਹੈ?
2. ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ, ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਵੇਗਾ?
3. ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
4. ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਪਲਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਕੁਝ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹੋਣਗੀਆਂ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ, ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਟਰਾਫੀ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ।ਉਹਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵਨਾ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਪੰਜਵਾਂ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਹਾਨ ਹੱਲ ਅਧਾਰਤ ਹਨ:
5. ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ...
• ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ?
• ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਾਂ?
• ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ?
• ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ?
• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਾਂ?
• ਉਹ ਕਾਰ ਲੈ ਲਓ?
• ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ?
ਜਦੋਂ "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ...?" ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜੋ ਕਦੇ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ। ਇੱਕ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪਰ ਹੁਣਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਫਰੇਮ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ।
ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਅਜਿਹੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ, ਇਹ

ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ, "ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ...?" - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਵਾਲ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ...?" ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੇ।
ਆਓ ਹੁਣ ਉਸ "ਜ਼ੋਨ" ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਰੱਖੀਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਸ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ...

"ਕੰਫਰਟ ਜ਼ੋਨ" ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮ

"ਕੁੱਝੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪੁਰਾਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੱਚ ਦਰਜ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਖ਼ਤਰੇ
ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।"

— ਟੌਮ ਰੌਬਿਨਸ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਸੈਟਲ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਫਿਰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਹਿਜ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ "ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ" ਜਾਂ "ਠੀਕ ਹੈ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਮਹਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ "ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ" ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ "ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ" ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ "ਠੀਕ ਹੈ" ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਘੱਟ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤੱਥ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ: ਤੁਸੀਂ ਭੱਜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੁਕ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਕੌੜੀ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਸਹੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ

ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਭੱਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਸਨ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਿੱਸੇ, "ਸਵੀਕਾਰ" ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਡਿਗਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਾਂਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ?

ਕੀ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਉੱਥੇ ਆ ਗਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਲਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।.
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ "ਗਲਤ" ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਤਰਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਅਤੇ ਅਣਦੇਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਾਂ, ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮਹਾਨ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਝਟਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ "ਨਕਾਰਾਤਮਕ" ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬੱਸ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗੀਰਣਨੀਤੀਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ। ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਵਚੇਤਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ।
ਅਣ-ਤੱਥ ਵਿੱਚ ਤਰਕ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ: ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਰਕਪੂਰਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਤਰਕਪੂਰਨ ਪੱਖ। ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਪਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਰਕਪੂਰਨ ਪੱਖ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ

ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੌ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜੋ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਲਓਗੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤਰਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਪੱਖ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਲਕੋਨੀ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।
ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਇਹ ਲੜਾਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਇਆ। ਮੈਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਸੀ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ "ਜਲਦੀ" ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬਾਲਕੋਨੀ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ; ਉਸਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ "ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ" ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉਸਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਪੱਖ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤਰਕਹੀਣ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸ ਉੱਤੇ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
ਉਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਲਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਾਰਾ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਗਾਵਾਂਗੇ! ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੌਂਪਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗੋਡੇ-ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਆਮ ਸਮਝ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਵਧਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ... ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਬਿੰਦੂ (POA)

"ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਵੱਢ-ਵੱਢ ਕਰਕੇ ਨਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ।"

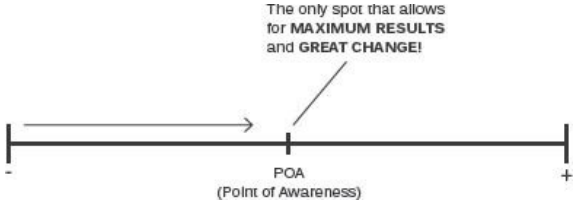
— ਰਾਬਰਟ ਲੂਈਸ ਸਟੀਵਨਸਨ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਮੁੜਨ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਵਿਗੜ ਗਈ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਮੋੜ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋ! ਹਾਂ, ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਾਗਲ ਹਾਂ, ਪਰ ਬੱਸ ਇਹ ਸੁਣੋ।
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਜਾਣਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਾਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ! ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। A ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਬਿੰਦੂਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਦੌੜਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਸਵਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਪਸ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਆ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋ ਕੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਓਗੇ।
ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਛਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ, ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ।
"ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੈ।"

— ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਗ੍ਰਾਹਮ ਬੈੱਲ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



[illegible]

[illegible]

ਕਦਰਦਾਨੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ

"ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਜੁੱਤੀਆਂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਲੱਤ ਸੀ।"

— ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ

ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਦਰ ਕਰੋ!

ਪੈਰਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਲਿਫਟ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਿਸਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਤੱਕ ਮੁਸਕਰਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖੋਜ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਾ ਇੰਨਾ ਭਾਰੀ ਪਲ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲਿਫਟ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਇੱਕ ਔਰਤ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੀਆ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਖੁਸ਼ ਕਿਉਂ ਹੋ?" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ, ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਜੋ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਈ: "ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਾਂ।" ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰੀ ਪੁਲਾੜ ਤੋਂ ਹਾਂ, ਉਹ ਲਿਫਟ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਭੜਕ ਉੱਠੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੜਚਿੜੀ। ਮੈਂ ਬੱਸ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡੇਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਰਵੱਈਆ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਉਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੀ ਉਸ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ...

□□□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□□ □□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□-□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ '□□ □□□□□□□, □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□? □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□, □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□, □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ '□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ - □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ - □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□: □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□:□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□*□□□□□ □□□□□*□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□

□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□: □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□!

□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□

□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ - □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ '□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□, □□□□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ '□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□?□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□? □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□

ਰਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ...
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?
ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ। ਜੋ ਵੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਾਂਗਾ। "ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣਾ ਹੈ।"

— ਜੌਨ ਫਿਟਜ਼ਗੇਰਾਲਡ ਕੈਨੇਡੀ

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹਉਮੈ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤਾਅਨਾ ਮਾਰਿਆ, ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਮਹਾਨ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਦਿੱਖ ਭਾਵਨਾ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ!
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਹ ਸਾਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਸਮਾਂ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੰਮ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ

ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਡਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ "ਗੁਵਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ" ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਿੰਮਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੁਝ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਉਹਨਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੀਵੰਤ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਜੋ ਇੱਕ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਰਹੱਸ ਲਈ ਗਲੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਸਾਦੀ ਰਸਮ ਜੋੜ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ।ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਫਲਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ! "ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ: ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉੱਤਮ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।"

- ਵੋਲਟੇਅਰ

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦਾ ਰਾਜ (SOA)

"ਹਰ ਸਵੇਰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ... ਹਰ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।"

— ਰਾਲਫ਼ ਵਾਲਡੋ ਟ੍ਰਿਨਈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਪੈਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਦੋ ਕੌਫੀ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਹੰਝੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਮਾਸ਼ੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।" ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਮਾਸ਼ੀਆਂ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।"ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੀੜਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੋਲੀ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਦਬਾਓ। ਸੱਚਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਦਮਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ।
ਖੈਰ, ਮੈਂ ਇਸ ਖਾਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਕਾਈਪ ਰਾਹੀਂ ਕੋਚ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਮਿਲੀ ਜੋ ਰੋਣ ਕਾਰਨ ਦਮ ਘੁੱਟ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਜੀਬ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਮੈਂ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ- ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਚੀਕਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਲਗਭਗ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਟੌਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਏਲੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਹੱਸਣ ਲੱਗੀ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?" ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਆਪਣਾ ਮੂਡ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।" ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਸੀ! ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਈਮੇਲ ਮਿਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਢਾਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਫ਼ਤਾ ਸੀ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਉਡਾਣ ਭਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਮਹਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਜੀਵਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈਚਮਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ!

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ $10,000 ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਰੂ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰਾਂ ਕੋਲ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ $10,000 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹੋਗੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ? ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ।
ਅੱਗੇ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਖਾਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜੋ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ; ਆਸਰਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ; ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਿੰਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਗੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ... ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਾਂਗਾ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ.
ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਰਾਜ (SOC)

ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦਕ ਦਿਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਈਪੌਡ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੱਚਦਾ ਵੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ, ਸਵੇਰੇ! ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਛੱਤ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੀ ਗਤੀ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।
ਸੰਗੀਤ ਸਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਧੁਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਗਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਟਿਕਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਰਸਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਗਲ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਕੌਣ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਠੀਕ ਹੈ?
ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਂਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ - ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਪਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੀ ਫਰੈਂਚਾਇਜ਼ੀ ਦੀ ਛਤਰੀ ਹੇਠ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚੂਨ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਈਕਲ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਉੱਠਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵਾਂਗ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਫਲ ਲੋਕ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖੋ। ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਕੌਫੀ, ਦੋ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਪੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।.
ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰਸਮ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦੇ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਕਦਮ ਹਨ।
ਕੰਮ

1. ਅੰਦਰੂਨੀ: ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ
ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਹੈ - ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ
ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ

ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਧੀਰਜ, ਕਦਰਦਾਨੀ, ਸਤਿਕਾਰ, ਬੁੱਧੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹਿੰਮਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਦਿ।
2. ਬਾਹਰੀ: ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਰਥ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਕਾਰ, ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਓ। ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕਦਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ
ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ
ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ" ਜਾਂ "ਹਿੱਪੀ" ਹੋ; ਤੁਸੀਂ
ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ।
3. ____?____ : ਹੁਣ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂਗੇ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ। ਇਹ "ਅੰਦਰੂਨੀ" ਅਤੇ "ਬਾਹਰੀ" ਲਈ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ,"ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।"ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ,"ਹੁਣ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਾਂ,"ਪੂਰੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ। ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂਮਹੱਤਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਹ ਘਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਤੋਂ ਜੱਫੀ।FFF (ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ)ਲੁਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਹੋ? ਚਮਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ

ਵੀ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਨਾ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ!
ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਮ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਨਾ ਕਿ ਜਾਗਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ।ਇੱਕ ਪੂਰਤੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁਦ ਚੁਣਦੇ ਹੋ।ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ; ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਲੋਕ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਮੂਰਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ SOA ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸਨੂੰ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਸਵੇਰਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਹੈ: ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਉਹ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਇੱਕ ਹਨਲਾਜ਼ਮੀ.
ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ...
ਅੱਜ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਹਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਵਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਂਗਾ।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□

□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□-□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□, □□□□□, □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□!

□□□□□□□□ □□ □□?

□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□, □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□, □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□-□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□: "□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□?" □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□: "□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□, □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□?" □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□-□□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□; □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□? □□ □□□ '□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ:
ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਮਹਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ।
ਹਰ ਕੁੜੀ/ਮੁੰਡਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਦੁੱਖ ਹੈ।
ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰੁੱਖੇ ਹਨ।
ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ।
ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ।
ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ/ਬੁੱਢਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ।
ਅਤੇ ਸੂਚੀ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਿਕਲੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹਨ?
ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਤਜਰਬੇ ਕਾਰਨ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਬੱਸ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ।" ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਿਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਏ ਹਨ? ਅਚਾਨਕ ਉਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।
ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਆਰ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ)। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਸਾਡੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਆਦਤਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਝੁਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਗ਼ੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੋੜਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ; ਇਹ ਝੂਠ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਇਸ ਵੱਲ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੰਨਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਡਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗਤੀ ਬਣਾਈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ।

ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ। ਰਹੱਸਮਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ" ਜਾਂ "ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ," ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮੰਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, "ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ," ਅਤੇ "ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਾਏ ਕਵਾਂਡੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਮੁੱਕੇ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੌਰਾਨ ਚੀਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਜੋ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਇੰਨੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਅਸਲ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ!
ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਕਰੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ, ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਓ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਧੀਰਜ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ

ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿਰਜਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕੰਮ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ।
ਮੈਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ? ਉਦਾਹਰਣ: ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ:ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।
ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ABS)

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ABS (ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸਮਝਣਗੇ। ਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਰ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਕਿਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਗੈਜੇਟ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅੱਧੇ ਪਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ? ਸਵੈ-ਸਿਖਿਅਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਡਾ. ਪਰਸੀ ਸਪੈਂਸਰ ਨੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗ ਦੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਉੱਡ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਾਂ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਦੂਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਇਰਡ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਹੈਰਾਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਠੱਗਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਬਣਾਉਣਾ ਪਿਆ!
ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ, ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅਤੇ ਰਹੱਸਮਈ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਗਈ, ਜਿਸਨੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਹੱਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਸਾਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...
1. ਸੰਕਲਪ:ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਲਿਖਿਆ
ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰੋ। ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਕਾਰਵਾਈ:ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਾਗਜ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਸੀ? ਹੁਣ, ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈੱਨ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

3. ਰਚਨਾ:ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਅਸਲੀ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਛੂਹੋ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ
ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਇੱਕ
ਕਲਪਨਾ ਸੀ, ਠੀਕ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲਿਆਇਆ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ
ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇਖਿਆ, ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਇਆ!
ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ, ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਪਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਾਰ, ਇੱਕ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਦੇ ਘਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਲਾ BMW ਕਨਵਰਟੀਬਲ ਖੜ੍ਹਾ ਦੇਖਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਿਆ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੈਠ ਗਏ, ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਉਹ ਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਇਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾਉਣ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖ ਕੇ ਭੱਜ ਗਈ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਉਸ ਕਾਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸੀ।
ਉਹ ਹੱਸ ਪਈ ਅਤੇ ਬੋਲੀ, "ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ।" ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਰ ਦੀ ਇੰਨੀ ਇੱਛਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਰੇਗੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਉਸ ਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਕੋਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਲਈ ਅੰਤ ਵਿੱਚ BMW ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈਣੀ ਪਈ।ਸਮਝੋ। ਮੈਂ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?" ਮੈਂ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ; ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਗਜ਼ੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਅਸਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭੋਗੇ।ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਮ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਸਕਣ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫਲ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਗੇ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਾਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀਲਾਕ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋਵੇ। ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਲਾਕ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (ABS) ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਹੀਏ ਲਾਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ABS (ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□, □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□? □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, "□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□" □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□, □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ '□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□-□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□ □□ □□□□□ '□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ '□□ □□□ □□□□□□ □□□; □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ '□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□, "□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□?" □□□□ □□□□□ □□□□□ '□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ '□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□? □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□:

□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□

□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□, □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ 1:00 □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□

□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□, □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਖਰਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਲਈ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ।
ਜੇ ਮੈਂ ਅਮੀਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਅਜੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ।
ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।
ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।
ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਮੂਰਖ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਬੇਘਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਉੱਦਮ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ
ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਟਕਰਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਉਲਝਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।
1. ਪਛਾਣ:ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਹਿ
ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ
ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਉਹ ਸੂਚੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ
ਲੰਘੇ ਹਾਂ।
2. ਸਵਾਲ:ਅੱਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ? ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ? ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮੁੱਲ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ? ਕੀ ਅਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ...
3. ਇਕਸਾਰ:ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋਉਹਨਾਂ ਨੂੰ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਲ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□-□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□

□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ '□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□ □□□ '□□ □□: □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□*□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□*□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ '□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□, □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□,□□□□□ □□□ □□□□□□□, □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ '□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□

ਹਾਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੋਜ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।
ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੋਗਤਾ ਹੈ - ਦਰਅਸਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ ਦੀ ਵੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੁਰਾਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਅਨੁਭਵ—ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟ ਅਲਵਾਰੋ ਪਾਸਕੁਅਲ-ਲਿਓਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੀ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੀ ਪਿਆਨੋ ਕਸਰਤ ਸਿੱਖਣੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।
ਉਸਨੇ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿਪਹਿਲਾ ਸਮੂਹਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹੀ ਟੈਂਪੋ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ, ਤਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਇਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਿਠਾਇਆ ਗਿਆ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੋਟਰ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਚੁੰਬਕੀ ਨਬਜ਼ ਭੇਜਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਕੰਨ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰੈਨੀਅਲ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਸਟੀਮੂਲੇਸ਼ਨ (TMS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਊਰੋਨਸ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਰਬਾਂ ਨਿਊਰੋਨਸ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਪਿਆਨੋ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ। TMS ਨੇ ਮੈਪ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਿਆਨੋ ਕਸਰਤ ਲਈ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰ ਕਾਰਟੈਕਸ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਪਾਸਕੁਅਲ-ਲਿਓਨ ਨੇ ਫਿਰ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਅਤੇ ਵਧਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾੜ 'ਤੇ ਆਈਵੀ ਦਾ ਵਾਧਾ। ਇਹ ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਊਰੋਨਸ ਭਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।. ਦਦੂਜਾ ਸਮੂਹਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇਸਿਰਫ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਨਹੀਂ ਕੀਤਾਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਪੰਜ-ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਵਜਾਉਣ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ

ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ TMS ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਗਿਆ। ਨਤੀਜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸਨ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹੀ ਖੇਤਰ ਵਧਿਆ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਨਿਊਰੋਨ ਅਜੇ ਵੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਤਾਰ ਲਗਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਖੇਤਰ ਵੀ ਜੋ ਪਿਆਨੋ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੂਹਿਆ ਸੀ।
ਪਾਸਕੁਅਲ-ਲਿਓਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪੁਨਰਗਠਨ ਹੋਇਆ।" ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੁਹਰਾਓ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਲ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਣ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਅਤੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ), ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੋਲਫ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਬਲਾਕ ਮੁਹਾਰਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ! ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਝਟਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।.
ਸਾਡਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਿਮਾਗ

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂਨਸ ਸੈੱਲ ਇਕੱਠੇ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਉਹ ਹੁਣ ਇਕੱਠੇ ਤਾਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ।ਉਹ ਆਪਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ ਸੈੱਲ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ
ਜਵਾਬ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜੋ ਆਟੋਮੈਟਿਕ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।.
"ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਲੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

- ਰੀਤਾ ਮੇ ਬ੍ਰਾਊਨ

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਊਰਲ ਜਾਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ, ਸ਼ਬਦ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੱਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੁਕੜਾ (ਨਿਊਰੋਨ) ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਜਾਲ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ।
ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ - ਸਫਲਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਤ, ਅਤੇ ਹੋਰ - ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦੇਈਏ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੋ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਛਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਨਿਊਰਲ ਜਾਲ (NNN) ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2010 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਸੱਜਣ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਸੈਸ਼ਨ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਬੰਦਾ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਪਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਬੁਲਾਇਆ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਡੈਨ, ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਰਿਹਾ।" ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ? ਜ਼ੈਬਰਾ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?ਗਾਵਾਂ ਕੀ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ?”
ਉਸਨੇ ਤੁਰੰਤ ਆਖਰੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ।ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, "ਦੁੱਧ।" ਮੈਂ ਰੁਕ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਹੈ, ਸਰ?" ਉਸਨੇ ਰੁਕ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਹੇ ਮੇਰੇ ਰੱਬਾ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਹੈ ਨਾ?" ਕਮਰਾ ਹਾਸੇ ਨਾਲ ਗੂੰਜ ਉੱਠਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਸਨ।
ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਇਸ ਜਵਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਕਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ? ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਪਲਬਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਵਿੱਚ ਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਗਾਵਾਂ ਇਕੱਠੇ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਠੀਕ ਹੈ? ਭਾਵੇਂ ਜਵਾਬ ਗਲਤ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਣਚਾਹੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਤ, ਜਾਂ ਬਹਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਗਠਨ ਹਨ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਨਹੀਂ।

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਨ। ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ਜਾਂ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ-ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ: ਕੀ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਧਮਾਕੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਨ? ਇਹ ਸੋਡੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਇਸਨੂੰ ਫਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਦਬਾਅ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੌਣ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!
ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਊਰਲ ਜਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫਸੇ ਹੋਏ ਪੋਸਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਦਤ ਹੋਵੇ, ਡਰ ਹੋਵੇ, ਫੋਬੀਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ, ਸਿਗਰਟ

ਪੀਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣਾ। ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਕੀਤੀ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਇਆ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲੋ...
1. ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ; ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ; ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ; ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ; ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ; ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ; ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਤਣਾਅ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ: "ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਗ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"
2. ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:
ਆਮ ਬਣਾਓ:ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਾੜਾ ਹੈ," ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ: "ਜੇਕਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।"
ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ:

ਆਮ ਬਣਾਓ:"ਮੈਂ ਮਾੜਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।" ਮਾਲਕੀ ਲਓ: "ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ" ਦਾ ਜਵਾਬ "ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਵਿਕਲਪ" ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ "ਸਿਗਰਟ"। ਸਾਨੂੰ ਮਾਲਕੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਸਿਗਰਟ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੱਤਾ, ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਖੁਦ? ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ।ਸਿਗਰਟ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਗਰਟ ਖੁਦ ਨਹੀਂ।ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਉਹੀ ਸਿਗਰਟ ਦੇਖ ਕੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਠੀਕ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ... ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਉਦਾਸੀ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੁੰਮ ਰਹੀਆਂ ਸਨ? ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੰਤੂ ਜਾਲ ਰਾਹੀਂ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ।ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹਨ।.
ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟੇਪ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ

ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਨਿਊਰਲ ਜਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਹੋਗੇ, "ਨਹੀਂ।" ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਸਲੀ ਬਣਾਓਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?
ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ? ਇਹ ਲਗਭਗ ਪੱਚੀ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਜਵਾਬ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ!
3. ਮਿਆਰੀ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਸੰਗਠਨ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਿਆਰ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ- ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਤਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੂਲ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਸ਼ਕਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟਿਕਟ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸੂਚੀ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਬਣਨ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਗਲਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ? ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ।
ਕੀ ਕੋਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਉਹ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲੀਵਰੇਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੋਲਣਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਆਰ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਿਆਰ ਵਧਾਓ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।.
4. ਪੈਟਰਨ ਤੋੜੋ—ਗਰਮੀ ਵਧਾਓ, ਫਿਰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਆਦਤ ਮੈਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਹ ਉਹ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਾਕੰਸ਼ ਜਾਣਦੇ ਹੋ "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ"? ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਸੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਦ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡਹੁਣ। ਇਸ ਕਦਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ, ਫੋਬੀਆ, ਜਾਂ ਡਰ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਣ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਮੌਜੂਦਾ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਫਸ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਤਿਅੰਤ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਸੀਹੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੰਘਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਗਰਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਅਸਲੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇ; ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਘਿਣਾਉਣਾ ਦਿੱਖ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਰੋਬੋਟ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰ ਰੋਬੋਟਿਕ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਆਪਣੀ

ਚਲਾਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਹਾਸੋਹੀਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਤੋੜਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤਰੇੜਾਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਲੇਟ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਇਹੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਡਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਡਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ!
5. NNN 'ਤੇ ਬਣਾਓ

ਅਸੀਂ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਉਤੇਜਨਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਤੇਜਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ - ਇੱਕ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁੰਘਣਾ। ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਰੰਤ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਤੇਜਨਾ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੱਖਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ (ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਊਰਲ ਜਾਲ) ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਹੈਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਖਰੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇੱਕ NNN (ਨਵਾਂ ਨਿਊਰਲ ਜਾਲ) ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਲਈ ਲੱਭੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਵੇਂ ਸਵਿੱਚ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਵਧੇਰੇ ਨਿਊਰੋਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਜਾਲ ਤੋਂ ਰੱਸੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਲਦੀ ਹੀ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਵਾਂ ਜਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖੋਗੇ।
ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਰਾਤ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਆਦਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਓਨੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾ ਰਹੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ? ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਨਾਲ,ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹਾਰ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹੋ।ਆਪਣੇ ਭਟਕਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਦਤ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ, ਦੋ, ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
6. ਬਚਨ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਤੇ ਯਕੀਨਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓਗੇ, "ਇਹ ਘਿਣਾਉਣਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਯੱਕ"। ਇਸਨੂੰ ਅਰਥ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਹੋ। ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਡੋਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣੋ। ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ

ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਅਸਲੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਸਮ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੁਝ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ।ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।ਇਨਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੋ।
ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਅੰਗ ਵਾਂਗ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਵੇਗਾ।

2ND STEP

Energy—That Fundamental Force

ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

"ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਫਲ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਅਨੁਕੂਲ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

- ਓਰੀਸਨ ਸਵੈਟ ਮਾਰਡਨ

ਬੂਮਰੈਂਜ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਧਦਾ- ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਬਰਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋ ਡਰ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ? ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਬੰਬਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ? ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵਿਕਦਾ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵੇਚਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣਵੇਂ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਰਹੇ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ, ਕਤਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਆਦਿ। ਖ਼ਬਰਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ। ਸਮਾਂ।
ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਛੱਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ

ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਕਿਸੇ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਦੂਰ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ-ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਤਬਾਹੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਂ।
ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬੂਮਰੈਂਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਪਸੰਦ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁੱਬੋ?
ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਉਸ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇਕਰ ਪਿਆਰ ਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਟੀਵੀ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਇਸ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਦੁਨੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

[illegible] [illegible] [illegible] [

xxxxx xx, xx xxxxx xxx xxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxx xxx, xxx xxx-xxx xxxxx xx xxx xxxxxx xxxxxx xx xxx xxxxx xxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxxxxx, xxxxxx xxxxx xxxxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxxx xxxxx xxx xx, xxx xxxxx, xxxxxxx xxx xx xxxxx xx, xxxxxxx xx xxxxx xxxxxx xxx xxxxxx xxxxx xxxxx xxx xxxxxx xxx xxxxx xxxxxx

xxxxx xxxxx xxxxxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxxxxx xxxxx xxx, xxx xxxxx xxxxx xx xxxxx xxx xxxxxx xx, xxx xxx xxxxx xxxxxxxx xxxxx xxxxxx xxxxx xxxxxx xxx

xxx xxx xxx xxxxxx xxxxx xx xxx xxxxx xx xxxxx xxxxx xxxxxxxx xxx xxx xxxxxx xx xxxxxxxx xxxxxx xxx xxxxxx xxxxxxx xxxxxxxxxx xxxxx xxxxx, xxx xxxxxxx xxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxxxxxxx xxx xxxxxxx xxx xxxxx xxx xxxxx xxxxx xxx xxx xx xxxxxxxx xxxxxxx, xxx xx xx xxxxxx xxxxxx xxxxx xxxxxxxx, xxx xxx xx xxx xxxxxxx xxxxxx xxxxxx '' xx xxxxx xxxxx xxxxxx xx xxxxxxxx xxx xxxxxxx xxx xx xxxxx xx xxx xxx xx xxxxxxxx xx xxxxx xx xxx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxxxxx xxxxx xxxxxxxx xx xxx xxxxxx xxxxx xxxxxx xxx xx xxxxx xxx xxx xxx xx, xxx xxxxxx xxxxx xxx xx xxxxx xx xxxxx xx xx xxxxxxxx xxxxxxx xxx xxx xx xxx xx, xxx xxx xxxxxxx xxx xxxxxxx xx xx xxxxx xx xxxxxxx xxxxx xxx xxx xxx xxxxxx xxx '' xx xxxxxxx xxx xxxxxxx xxx xx xx xxxxxxx xxx xxx xxxxx xxxxxxx xxxxxxxx xxxxx xxxxx xx, xxx xxx xxxxxx xxx xxxxxxx xx xx xxx xxxxx xxxxxx xxxxxxx xxx xxxxx xxxxxxxx xxxxx xxx, xx xxxxxxxx xx xx xxx xx xxxxxxx xx xx xxxxxxx xxxxx xxxxx xxxxx xx xxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxx xx xx xx xxxxx xxxxx xxx

xxxxx xxxxxx xxxxxxx xxxxx xxxxxxx-xxxxxxx xxxxxxxxxx xxx xxxxx xx xxx xxxxxx xxxxx xx xxx xxxxxx xxxxx xx, xxx xxxxxx xxxxx xx xxx xxx xxxxxxxxx xxxxx xxx xx xxxxxxx xxx xxxxxx xxx xxx xxxxx xxxxxxx xxxxxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxx xx xxxxx xxx xxxxxx xxx, xxx xxxxxx xxxxx xxxxx xxxxxx xxx xx, xx xxxxxxxx xx xxx xxx xxxxxx xxx xxxxx xxxxxx xx xxxxxxx xxxxx xx '' xxx xxxxxxx xxxxx xx, xx xxx xx xx xxxxx xxx xxxxx xxxxx xxxxxxx xx xxxxx xxxxx xxxxxx xxxxxxx '' xxxxx xx xxxxxxxx xxxxx xxx xx xxxxx xxx '' xxxxx xxxxx xxx xx xxx xx xxx xxxxx xx xxx xxxxxxx xxx xxx xx xxxxxxxx xx xxx xxx xx xx xxx xxxxxx xx: xxx xxx xx xxxxxx xxxxx xxxxx xxx xxxxxx xx, xxx xxxxxx xxxxxxx xxxxx xxxxxxxxx xxx xxxxx xx xxx xxxxxx xx xxxxxx xx xxx xxxxxx xxxxxxx xx xxxxx '' xxx xxxxxx xxx xxx xxx xxx xxxxxxxxxx xxxxxxxx xxxxx xxxxxxxxxxx xxx; xxxxxx xxx, xx xxxxxx xx

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣਗੇ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਗਿਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਨਕਲੀ ਹਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੰਨੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਣਜਾਣ ਸਨ। ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਗੁਆਚ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਹਮਦਰਦ ਬਣਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮਹੀਨੇ ਬੀਤ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੰਗਦੇ ਸਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੈਂ ਕੀਤਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ। ਹੁਣ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰ ਹੋ। ਵੈਸੇ, ਇਹ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਹਾਨ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਓ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਪੰਛੀਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।.

"ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਭੌਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਸੁੰਘੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਜੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਲਈ ਲੜੋ।"

- ਐਸ਼ਲੇ ਸਮਿਥ

ਇਹ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ, ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਭੋ

"ਮੰਗੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ; ਭਾਲੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ; ਖੜਕਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।"

-ਜੀਸਸ ਕਰਾਇਸਟ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਉਸ ਪਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਦੁਖੀ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਜਾਂ ਮੂਰਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਧੋਖਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ? ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੱਸਾਂ, ਆਓ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰੀਏ। ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੀ? ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਹੈਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਸਾਡਾ ਮਨ ਉਹੀ ਲੱਭੇਗਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।ਇਹ ਇੱਕ ਬਰਕਤ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰਾਪ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਭਾਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗਿਆ ਹੈ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੜਕਾ ਰਹੇ ਹੋ?ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਭਟਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪੱਟੇ 'ਤੇ ਘੁੰਮਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਟਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੱਟੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਸੋਚੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਕੰਮ ਕਰੋ, ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬੇਕਾਬੂ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਉਸ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਖਰੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਮਾਪਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋਗੇ।
"ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਫਾਈਂਡ" ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਉਸਦੇ ਵਿਆਹ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੇਵੀ-ਨੀਲੀ ਟਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦਿਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਨੇਵੀ-

ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਪਸੰਦ ਹੈ - ਖੋਜ - ਉਸ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਆਟੋਫੋਕਸ ਕੈਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੋਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇੱਕ ਤਿੱਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨਇੱਕ ਵਾਰ ਲੈਂਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਲਾਭ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਇਹ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ RAS ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੇਗਾ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਸ ਲੈਂਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਕੌਣ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ—ਆਪਣੇ ਲੈਂਸ ਹਿਲਾਓ

"ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

- ਐਂਥਨੀ ਰੌਬਿਨਸ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੰਨਾ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇੰਨੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਜਾਪਦੇ ਹਨ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਫਲ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ।" ਮੇਰਾ ਜਵਾਬ ਹੈ, "ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।" ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ

ਜਿਵੇਂ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਹਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣੋ।
"ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੜਦੀਆਂ ਜਦੋਂ
ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।"

— ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਗ੍ਰਾਹਮ ਬੈੱਲ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਪਾਟਲਾਈਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਸਨ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਹ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
ਆਓ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਲਈਏ ਜੋ ਪਾਗਲ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੇਵਫ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਉਹ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਜੋੜਨਗੇ? ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?

ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਾਰ ਖਰੀਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਸੀ। ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸੀ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਮੇਰੀ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਕਾਰ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਕਾਰ ਖਰੀਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਾਰ। ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਇੰਨੀ ਸਾਦੀ ਸੀ ਕਿ ਖਿੜਕੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਦੋਸ਼ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਸ਼ੋਰ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਧਾਤ ਦਾ ਡੱਬਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਾਪ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇੰਜਣ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਫਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਲੈਂਦਾ ਸੀ।
ਮੇਰੀ ਕਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਇਹ ਘਬਰਾਹਟ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਖਿੜਕੀ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਮੁਸਕਰਾਇਆ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਤਬਾਹ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।"
ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪੀੜਤਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਹੈ।" ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜਨਮਜਾਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਇਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?
ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖਮਰੀ ਨਾਲ ਲੋਕ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ $400 ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ $100 ਖਰਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਰੋਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਘੱਟ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਰ ਸੀ।
ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਾਂਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ

□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□? □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□? □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ '□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□? □□ □□□□□ □□□□-□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□, □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ '□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□ □□□ □□□□□□, □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□, □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□, □□□□□ □□ □□□, □□□ □□□ □□□□, "□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□" □□ □□□ □□□□, □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ,ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੁਰੀਆਂ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮੌਕੇ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵਾਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ (ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ) ਕਾਰਨ ਹੈ।ਚੁਣੋਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਦਿਓ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਖੁਆਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

3RD STEP

The System of Achievement

ਤੁਰੰਤ ਚਾਰਜ ਲਓ

"ਇਹ ਮੇਰੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕਾਮਯਾਬ ਲੋਕ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਹ ਬਾਹਰ ਗਏ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ।"

— ਲਿਓਨਾਰਡੋ ਦਾ ਵਿੰਚੀ

ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਮਝੀਏ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਔਖੀਆਂ, ਲਗਭਗ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋਵੇ, ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਬਹਾਦਰੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਤੱਕ, ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਟੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਫ਼ੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਨੂੰਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਡਿੱਗਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੀ ਸੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਖਾਲੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਈ

ਕਰੋੜਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਲਈ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਰਦਾ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੌਤਿਕ ਦੌਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ,ਪ੍ਰਾਪਤੀ,ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਇਆ।
ਦਿਲਚਸਪ ਦਰਸ਼ਣਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ

"ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹੀ ਭੇਤ ਹੈ। ਇਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਭੇਤ ਹੈ।"

- ਕ੍ਰਿਸਟਿਨ ਐਂਡਰਸਨ

1 ਅਕਤੂਬਰ, 1971 ਨੂੰ, ਵਾਲਟ ਡਿਜ਼ਨੀ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਓਰਲੈਂਡੋ, ਫਲੋਰੀਡਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲਟ ਡਿਜ਼ਨੀ ਵਰਲਡ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਘਾਟਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ। ਉਸਦੇ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਡਿਜ਼ਨੀ ਦੀ ਪਤਨੀ, ਲਿਲੀਅਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਕਾਸ਼ ਵਾਲਟ ਇੱਥੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ।" ਉਸਨੇ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਜੇ ਵਾਲਟ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।" ਉਹ ਉਸਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ। ਵਾਲਟ ਡਿਜ਼ਨੀ ਕੰਪਨੀ ਲਗਭਗ $35 ਬਿਲੀਅਨ ਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਮਿੱਕੀ ਮਾਊਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਡਿਜ਼ਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ "ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਡਰਾਇੰਗ ਪੈਡ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਸੀ... ਮੈਨਹਟਨ ਤੋਂ ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਤੱਕ ਇੱਕ ਰੇਲ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਰਾਏ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕਿਸਮਤ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਨੇ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਜਾਪਦੀ ਸੀ।" ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ

ਕਿ ਇਸੇ ਲਈ ਡਿਜ਼ਨੀ ਆਪਣੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"
ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਜੀਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਝਲਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਉਸ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਉਸ ਵਧੀਆ ਕਾਰ, ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਡੇ ਘਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ; ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਸ਼ਬਦਸੁਪਨਾਇੱਕ ਪਰੀ ਕਹਾਣੀ ਵਾਂਗ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੱਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ।
ਕੋਰੀ ਟਰਨਰ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ,ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕੁੰਜੀ,ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕਾਰ
ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੁਰਘਟਨਾ
ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ।
ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗੇ? ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵਾਂਗੇ ਜੋ

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉੱਥੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਆਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋਗੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
"ਚੰਗੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਆਗੂ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।"

- ਜੈਕ ਵੈਲਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਉਹ ਫੇਰਾਰੀ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਵਾਲਾ ਉਹ ਘਰ, ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਨਖਾਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉਹ ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਹਨ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ; ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰਤਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ "ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ," "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ," "ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ," ਜਾਂ "ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ," ਵਰਗੇ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਸੀ

ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵੀਹ ਡਾਲਰ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਮੰਗੇ, ਹੈ ਨਾ? ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। "ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੀਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਲਈ ਓਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।"

- ਟੋਨੀ ਕੈਮਪੋਲੋ

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਆਮ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸਥਿਰ, ਅਸਥਾਈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅੱਠ ਫੁੱਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਟਲ ਦਾ ਕਮਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈਇਹ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ। ਰਚਨਾ ਦੇ ਅਸਲ ਸਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ। ਪੇਂਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਜੋ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ - ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ - ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਗਲਤੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ—ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

"ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ
ਜਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।"

- ਹਾਵਰਡ ਥਰਮਨ

ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਬੈਠਾ, ਮੈਂ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਿਮਰਤਾਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਮੇਜ਼ ਲਗਭਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸੁਣ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਿਆ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਔਰਤ ਹੁਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓਗੇ?" ਉਹ ਹੱਸ ਪਏ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਹਾਂ, ਜ਼ਰੂਰ।" ਮੈਂ ਫਿਰ ਪੁੱਛਿਆ, ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹਿਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂ ਜਿਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈਂਬੋਰਗਿਨੀ ਖੜੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਲੈਣਗੇ? ਫਿਰ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਕੀ ਉਹ ਹਰ ਸਵੇਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹਨ, ਕੀ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਗੇ? ਇੱਕ ਮੁੰਡਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?" ਮੈਂ ਹੱਸ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਸਾਬਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!" ਇਹ ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਬਚਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੈ), ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾਂਗੇ? ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਾਂਗੇ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈ ਜਾਂਦੇ

ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਨਾ ਕਰੇ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਬਣਾਉਣਾ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਾ ਜਾਣਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਓਨੀ ਹੀ ਧੁੰਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗੀ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਜਨੂੰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਬਣਾਂਗਾ। ਸੱਚ ਕਹਾਂ ਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀਭਾਵਨਾ, ਅਦਾਕਾਰੀ,ਅਤੇਬਣਾਉਣਾਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।.
ਸਾਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੇਸਵਾਘਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ" (ਪੰਨਾ 3) 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ

ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਓ

"ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।"

- ਅਣਜਾਣ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਕਿੰਨੀ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸਬਾਲ ਬੈਟ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟੁਕੜੇ-ਟੁਕੜੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ? ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਵਾਜਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਕਿੰਨੀ ਬਦਬੂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਾਰ, ਉਹ ਦੋਸਤ, ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਯਾਦ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਗੰਭੀਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਓ ਕਿ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਤੋੜਾਂਗਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਾਂਗਾ," ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ" ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ।
ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਆਫ਼ਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□? □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□, "□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□" □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□, □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□? □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□: □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ '□□ □□□□□□ □□□□

□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □ □□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□, "□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□?" □□□□ □□□□ □□□□□, "□□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□?" □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□, "□□□□, □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□" □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□□ □□□□, "□□□, □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ '□□ □□□ □□□□" □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□, "□□□□□ □□□□□ □□ □□? □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□"

□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□

□□□ □□□□□ □□□□□□ □□, "□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□?" □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□, "□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□?" □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਕਸਦ ਬਣਾਉਣਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।ਆਪਣੇ "ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ" ਨੂੰ "ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ" ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ, ਇਸਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰਦਾਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੀੜਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਇੱਕ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ:
"ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਤੱਕ ਘਟਾਓ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਮੂਰਤ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਠੋਸ ਰੂਪ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

— ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ

ਕੰਮ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
3. ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ:ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲਿਖਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਹਟੋ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਸ ਬਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹਿੰਮਤ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ $10,000, $100,000, ਜਾਂ $10,000,000 ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਹੁਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ? ਮੈਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਡਰ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝਿਜਕ ਹੈ।
ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਕਲਾਇੰਟ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਰਕਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕਮਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੋਈ, ਉਹ $2,000 ਲੈ ਕੇ ਆਈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ $4,000 ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ $3,800 ਕਮਾਏ। ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ! ਜੇ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ $4,000 ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ $3,800 ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲ $2,000 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਬਚਾਉਂਦੀ - ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਵੱਡੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਤੀਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵੇਗਾ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
"ਸਪਸ਼ਟਤਾ: ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।"

- ਮੈਕਮਿਲਨ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਰਜ।ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਰਜ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਮਿਲੇਗਾ।ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ!
ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਵਿੱਤੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ "ਮੈਂ ਮਿਆਮੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੰਡੋ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕੋਨੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਹੋਵੇ," ਨਾ ਕਿ "ਮੈਂ ਉਸ ਇੱਕ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਾਲੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।" ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਭਾਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਨੋਟ: ਇਹ ਸੂਚੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਲਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ..." ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।”
ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਵਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗਾ:
"ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਵਿੱਤੀ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਧੰਨਵਾਦ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਰਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇਣ ਲਈ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੌਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਲਿਖੋ।
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਰਜ

ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ ਦੀ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਥਿੰਕ ਐਂਡ ਗ੍ਰੋ ਰਿਚ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇੱਕ "ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼" ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ, "ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?" ਹਿੱਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 98 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੱਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸਨ; ਇਸਨੇ ਹੀ ਸੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪੰਜ ਸੌ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ, ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਗ੍ਰਾਹਮ ਬੈੱਲ, ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ, ਐਫ. ਡਬਲਯੂ. ਵੂਲਵਰਥ, ਜੌਨ ਡੀ. ਰੌਕਫੈਲਰ, ਵਿਲੀਅਮ ਰਿਗਲੀ ਜੂਨੀਅਰ, ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਕਲਿਨ ਡੇਲਾਨੋ ਰੂਜ਼ਵੈਲਟ ਕੁਝ ਕੁ ਹੀ ਸਨ।
ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਮੂਨੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਡਰ, ਸਵਾਰਥ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਵਰਗੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸਨ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਏ ਗਏ।ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਰਾਜ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਫਲ ਲੋਕ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਹੈ। "ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ।"

— ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ

ਕੰਮ
ਮੈਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ, ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਣ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਸੈਟਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ

ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਓਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨੂੰਨ ਵਧਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨੂੰਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਮੈਂ ____ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਗਰੀਬ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।" ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖੋਗੇ, "ਮੈਂ ____ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਯੋਗ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ।
ਇਹ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਰਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ।
• ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?
• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਾਂਗਾ?
• ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ?
• ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ?
• ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਹੁਣ

• ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?
• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਾਂਗਾ? ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ? ਮੇਰੇ ਮੋਢੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ?
• ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ, ਮੈਂ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

• ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਵਾਬਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਕਿਵੇਂ
ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਰਜਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਦ ਪਰਸਿਸਟੈਂਸ ਪੰਚ

"ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ; ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਾਲੇ ਅਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ; ਇਨਾਮ ਨਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ; ਦੁਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਤਿਆਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਹੀ ਸਰਵਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹਨ। 'ਦਬਾਓ' ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਲ ਕਰੇਗਾ।"

— ਕੈਲਵਿਨ ਕੂਲਿਜ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਾਢ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ "ਇਹ ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ" ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਪਨੇ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਰਨ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਓਲੰਪਿਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੌੜਾਕ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਛਾਲ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਭੱਜਦਾ; ਉਹ ਵਾਪਸ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ "ਹਾਰ ਮੰਨਣਾ" ਵਰਗੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਤਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਫੀਡਬੈਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ

ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਟੱਲ ਸਮਝਣਗੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਉਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
"ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਸੰਭਵਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਥਿਰਤਾ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ: ਇਹੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤਵਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

- ਥਾਮਸ ਕਾਰਲਾਈਲ

ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੇ ਹਰ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਾਧੂ ਮੀਲ 'ਤੇ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਓਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨੂੰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਰਚਨਾ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੁਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਨਲ ਸੈਂਡਰਸ ਆਪਣੀ ਰੈਸਿਪੀ ਲੈ ਕੇ ਨੌਂ ਸੌ ਚਿਕਨ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਰੈਸਿਪੀ ਕਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪਾਗਲਪਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਹਾਂ, ਨੌਂ ਸੌ ਵਾਰ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪੰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ?ਇਨਕਾਰ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੇ ਉਸਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਫਰੈਂਚਾਇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ KFC ਵਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਟੌਮੀ ਹਿਲਫਿਗਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਟਰੰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਜੀਨਸ ਵੇਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ ਨਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੀ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੇ ਹਨ।ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਟੇ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ - ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ।ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਰ ਮੰਨ

ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਬ੍ਰੇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰੋ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਓ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਲਈਏ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਇੱਥੇ ਆਏ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਸੀ? ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬੀਤ ਗਏ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਤਣਾਅ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਲੱਭਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ - ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰ ਰਹੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਓਗੇ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਕਹਿਣਗੇ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੋ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਖਰੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਕਾਰਨ ਯਾਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਵੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ।
"ਲੜਾਈ ਨਾਲ ਘੋਗਾ ਕਿਸ਼ਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ।"

— ਚਾਰਲਸ ਐੱਚ. ਸਪਰਜਨ

ਮੈਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਛੱਡਣ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ "ਛੱਡਣ" ਦੇ ਨਾਲ ਉਲਝਾਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਕਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ "ਛੱਡਣਾ" ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚਲਾਕੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੱਛੇਗਾ, "ਕੀ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ?"
ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਰੁਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾ ਕੇ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸ਼ਾਇਦ ਆਖਰੀ ਮਹਾਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ—ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਹੈ।ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਜੀਉਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨੇ ਔਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਨਾ ਸਕੋ!
ਸਾਡੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕ—ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ

"ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ।"

- ਹੋਰੇਸ

ਕੋਲੰਬੀਆ ਪਿਕਚਰਜ਼ ਦੇ ਉਪ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੇ ਹੈਰੀਸਨ ਫੋਰਡ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।
ਜੌਨ ਗ੍ਰਿਸ਼ਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਲਾਂ ਏਜੰਟਾਂ ਨੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।
ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਬੀਟਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ: "ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਟਾਰ ਸੰਗੀਤ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।"
ਚਾਰਲਸ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ।
ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਬੀਥੋਵਨ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ: "ਇੱਕ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਵਜੋਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ।"
ਐਨਰੀਕੋ ਕਾਰੂਸੋ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗਾ ਸਕਦਾ।
ਵਾਲਟ ਡਿਜ਼ਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਖਬਾਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਕੋਲ "ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਸਲੀ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ।"
ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਫਾਰ ਦ ਸੋਲ ਦੇ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ "ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਵਿਕਦੇ" ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ "ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ" ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਕੁੱਲ 140 ਵਾਰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਸਦੇ ਪੈਂਹਠ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਰਲੇਖ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 80 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿਕ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।
ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ "ਕੁਝ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੂਰਖ ਸੀ।"
ਵਿੰਸਟਨ ਚਰਚਿਲ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ।

ਐਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ "ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।"
ਇਸਹਾਕ ਨਿਊਟਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਾਰਮ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ।
ਐੱਫ. ਡਬਲਯੂ. ਵੂਲਵਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ "ਉਸ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ।"
ਮਾਈਕਲ ਜੌਰਡਨ ਨੂੰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਘਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਰੋਇਆ।
ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨੇ ਮਰਲਿਨ ਮੋਨਰੋ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ "ਅਸੁੰਦਰ" ਸੀ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ।
ਰਿਚਰਡ ਬਾਖ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਜੋਨਾਥਨ ਲਿਵਿੰਗਸਟਨ ਸੀਗਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਠਾਰਾਂ ਵਾਰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਇਸਦੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦਸ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿਕ ਗਈਆਂ।
ਜੂਲੀਆ ਰੌਬਰਟਸ ਨੇ ਆਲ ਮਾਈ ਚਿਲਡਰਨ ਲਈ ਆਡੀਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
ਅਬਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ ਦੀ ਮੰਗੇਤਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੋ ਵਾਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ
ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੱਠ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਗਿਆ।
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦਾ। ਕਦੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ!
"ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ
ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।... ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

- ਵਾਲਟ ਡਿਜ਼ਨੀ

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ—ਆਪਣੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਲੇਰ ਬਣੋ

"ਮੁਸੀਬਤ ਮੂਰਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਡਰਪੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਨਿਮਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।"

- ਅਣਜਾਣ

ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ, ਜਿਸਨੇ ਚੀਨ ਤੋਂ ਸਟਾਕ ਆਯਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਲਾਂਚਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ "ਸਫਲਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ" ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ। ਇਹ "ਮਾਹਰ" ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਉਛਲ ਜਾਵੇਗਾ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਕਿ, ਮੇਰੀ ਕਾਰ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਮੇਰੀ ਕਾਰ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਾਰ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉੱਠ ਕੇ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ, ਇਹ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਕੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੁਲਾਰੇ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ "ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ" ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਹੋਵੇਗਾ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਣੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਹਰੋਂ ਬਦਤਰ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਦਤਰ ਵੀ ਸੀ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ! ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਹੈ? ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।ਸਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ ਰਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕਦੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੌਖਾ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਯਕੀਨਨ ਸੱਚ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਝੂਠਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂ? ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਦਸ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫੇਰਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਲਈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਹੈ।
"ਮੁਸੀਬਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

— ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਹਾਵਤ

ਮੇਰੇ ਇਸ ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲਾਂਚਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਨੇ "ਬਾਅਦ" ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਟਾਕ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਵਜੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ। ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲਾਂਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਮ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਬਦਲੋ, ਪਰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ...
"ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।"

-ਰੋਜ਼ੇਮਰੀ ਰੋਸੇਟੀ

ਕਦਮ 1: ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਣਾਓ! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੰਜ ਹੋਰ ਬਣਾਓ। ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਇਨਾਮ 'ਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਾਹ ਲਓ, ਇਸ 'ਤੇ ਮਨਨ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ - ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਬਸ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਫੜੋ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਥੋਂ ਵਹਿਣਗੀਆਂ। ਬਾਅਦ-ਬਾਅਦ-ਬਾਅਦ-ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ।
ਕਦਮ 2: ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਪੰਜ, ਜਾਂ ਦਸ ਕੰਮ ਕਰੋ; ਬੱਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਗਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਵੱਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਿਨਾਟਾ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੈਂਡੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਕਦਮ 3: ਚੁਣੌਤੀਆਂ/ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਹ ਤੰਗ ਦਿਮਾਗੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ।
ਕਦਮ 4: ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਗੁਆਓ

ਕਦੇ ਵੀ ਇਨਾਮ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਹਟਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ

ਰੁਕੋ ਨਾ। ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਸਤਾ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੱਚੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ।
"ਦਲੇਰੀ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾ।"

— ਵਿਲੀਅਮ ਸ਼ੇਕਸਪੀਅਰ

ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੱਲ ਵਧਣਾ

"ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਅਪਣਾਓ। ਉਸ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਓ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਇਸਦੇ ਸੁਪਨੇ ਲਓ, ਉਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਜੀਓ। ਦਿਮਾਗ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦਿੱਗਜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

- ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ

ਇੱਛਾਪੂਰਨ ਸੋਚ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੈਰ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਵੀਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੰਨੀ ਔਖੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਗਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੀਓਗੇ।
ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਕੁਲੀਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਡਲ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਟਰਨ ਲੱਭਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਸਨ? ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਿੱਧੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਲੱਭੀਏ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਰੋਜਰ ਫੈਡਰਰ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਰੈਕੇਟ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਖੇਡ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਮੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਆਧਾਰ ਬਣ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਆਕਰਸ਼ਤ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਰਹੱਸਮਈ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਜੋ ਪੱਛਮ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀਆਂ ਸਨ। ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਮਾਰੀ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਸੀਯੁੱਧ ਦੀ ਕਲਾ,ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਚੀਨੀ ਫੌਜੀ ਜਨਰਲ, ਰਣਨੀਤੀਕਾਰ, ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਸੁਨ-ਤਜ਼ੂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ

ਗਿਆ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੰਗੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਪਾਰਕ ਉੱਦਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਂਗ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਮਤ, ਸਨਮਾਨ, ਰਣਨੀਤੀ, ਤਿਆਰੀ, ਹਮਲਾ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਤੋਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਮੁਦਰੀਕਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਚਾਕੂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਟਾਪੂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਮਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਚਾਕੂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਫਲ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਕੂ ਇੱਕ ਸੀਰੀਅਲ ਕਿਲਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੱਟਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਲਈ ਵਰਤੇਗਾ। ਚਾਕੂ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਔਜ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ "ਪੈਸਾ ਬੁਰਾ ਹੈ" ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਜਲਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ $10 ਮਿਲੀਅਨ ਦੇ ਚੈੱਕ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਗੇ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਲਈ ਦੋਹਰੀ ਆਮਦਨ ਬੋਨਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਗੇ? ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਪੈਸਾ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ.

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਵੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿੱਤੀ ਦਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ। ਬੈਂਕਾਕ ਵਿੱਚ ਮੰਦਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੌਲਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਤਿਹਾਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਹਨ...
• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਜਿਸ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ
ਫਾਇਦਾ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ
ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੋਂ ਬਰਾਬਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?
ਉਹ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ?
• ਕੀ ਮੇਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ
ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਚਾਲਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ
ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

• ਕੀ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਬਨਾਮ ਕਿੰਨੀ ਪੂੰਜੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬਚਣ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? (ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਸਨਮਾਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਦਿ। ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਖੇਤਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਹਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ
ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਜੋ
ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ।)
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਅੱਠ ਜਾਂ ਦਸ ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ?
ਤੁਸੀਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿਸ਼ਨ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋਗੇ? ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੌਸ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣ ਵਾਂਗ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵੁਕ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।ਕਾਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਓਵਰਰਾਈਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋ।ਵੱਡੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਇਕਲੌਤਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਲੋਕ ਭੌਤਿਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰਹੋ। "ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਂਦਾ, ਇੱਕ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ।"

— ਹੈਨਰੀ ਫਾਰਡੀ

ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋਇਥੇ. ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਢਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੋਕ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਫਲ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਨੇ

ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਲੈਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੇਰੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨੋਟਪੈਡ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਦਸ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਸਕਾਂ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ- ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਕੁਝ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਹਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ "ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ" ਟਾਈਪ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਬਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ।
ਸਿਰਫ਼ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ

"ਸੁਧਾਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

- ਜੋਹਾਨ ਵੁਲਫਗਾਂਗ ਵੌਨ ਗੋਏਥੇ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਥਪਥਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ? ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣਾ, ਜਾਂ ਸਵੈ-ਆਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸ ਲੱਭਣਾ - ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਕਰਤਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਓ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਤੇ ਕੁਲੀਨ ਵਰਗ ਦੇ ਕੁਲੀਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ

ਬਹੁਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹਨ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁੱਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਨਾਲ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਚੀਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਮਹਾਨ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਨਾਮ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਕਦੇ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਪਾਟਲਾਈਟ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਉਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹਨ? ਬਦਲਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇਹ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਉਭਰਦੇ ਗਾਇਕਾ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਸਹੀ ਸੁਰ ਨਾ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨਾ ਮਾੜਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਾਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਭੁੱਲ ਗਈ।ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ

ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?" ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਲੋਚਕ ਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਲੋਚਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਕੋਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਮ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਣੋ, ਬੋਲੋ, ਉੱਪਰ-ਨੀਚੇ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੱਚੋ, ਇੱਕ ਪਾਗਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ; ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
"ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਨੀਆਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ, ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ।"

— ਰਾਬਰਟ ਕੋਲੀਅਰ

[illegible] - [illegible]

"[illegible]"

- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

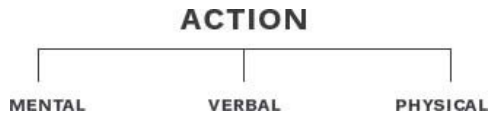
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜਵਾਬ "ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ" ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੁਲਬੁਲੇ, ਸੈਕਰਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ; ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਰੀ ਤੁਕਾਂਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਬੁੱਧੀਮਾਨ।ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੋਚ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਫਾਇਰਫਾਈਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।" ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸੋਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਚੁਣੌਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਮੈਂ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾੜੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਮਿਲੇਗਾ।
ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮੋਟਾਪੇ ਵਾਲਾ ਗਾਹਕ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਹੌਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਗੰਜੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਰਦਾ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਧੇ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੌੜਿਆ।" ਮੈਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹੋ ਜੋ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਮਿਲੀ। ਇਹ ਚੀਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਪੂਲ ਕੋਲ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲੋਂ

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜਾ ਸਮਝਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਲਈ ਅਸਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੌਣ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ? ਇਸਦਾ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ 'ਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਬਿਹਤਰ ਲਈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ, ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਸਾਡੇ ਕੁੱਲ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭੋਗੇ। ਇੱਕ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਸਲੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।
ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ। ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਦੇਖੋ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਣੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਨਵੀਂ ਰਣਨੀਤੀ। ਕਾਰਵਾਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਐਕਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਈਲੋਜੀ



ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਇਆ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸ਼ਬਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਨ ਸਮਰੂਪ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਰਾਵਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲ ਗੇਟਸ ਦਾ ਮਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋਗੇ? ਮਾਈਕਲ ਜੈਕਸਨ ਦੀ ਨੱਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਜਾਂ ਟਾਈਗਰ ਵੁੱਡਸ ਦੇ ਗੋਲਫ ਸਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਜੇਕਰ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਇੰਨਾ ਮਹਾਨ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਠੀਕ ਹੈ? ਯਕੀਨਨ ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਇੱਕ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ

ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।
"ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹੋ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।"

— ਕੌਂਡੋਲੀਜ਼ਾ ਚੌਲ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ।ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਕੱਲ੍ਹ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਸਮਝ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਸਮਝ ਇੰਨੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਗਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਖਾਸ ਹਨ? ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਝੂਠ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਜੋ ਚੋਣਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ"; ਮੇਰਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਨਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ, ਤੁਸੀਂਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।ਉਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।.
ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣੇ ਉਮਰ ਦੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ? ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਹੈਂ।" ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਇਸ ਦੋਸਤ ਦੇ ਇੰਨੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ

ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨੇ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਦਰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਸ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਸਾਨੂੰ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਬਦੀਲੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਸੋਚ ਵੱਲ, ਤਬਦੀਲੀ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਾ ਚੱਲਣ, ਪਰ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿਸੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਫਾਰਮੂਲਾ:
ਐਲ = ਕੇ + ਏ
ਸਿੱਖਣਾ, ਗਿਆਨ, ਕਾਰਵਾਈ

ਲੜਾਈ

ਲੜਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰਹੀ ਹੈ!
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਨ; ਮੁਸੀਬਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਦਾ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਚੁਣੌਤੀ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਚਰਿੱਤਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਾਂ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ "ਦ ਬੈਟਲ" ਭਾਗ ਜੋੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਸੇਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ, ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਲੜਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।
ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰ ਮੰਨਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ। ਜੋ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨ ਸੀ, ਉਹ ਇੱਕ ਸੁਪਰਮੈਨ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਗਈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਲੈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਲੇਖਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸੁਆਰਥੀ ਏਜੰਡੇ 'ਤੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਾਂਗੇ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧਦੇ-ਫੁੱਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।
"ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫਾਟਕ ਭੀੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਹ ਔਖਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਲੋਕ
ਇਸਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।"
— ਮੱਤੀ 7:14

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਫੌਜ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ।ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਭਰਤੀਆਂ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰਲੀ ਫੌਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।
"ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੇਪਰਵਾਹ ਵਿਚਾਰ।"

— ਬੁੱਧ

ਇਸ ਰੀਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਸਪਾਰਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰਹੁਣਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਉਸਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਮਤ ਪੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ:
• ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਰੁਕ ਜਾਓ! ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ
ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਪੱਖ ਨੂੰ ਕਹੋ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ
ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਜਿੱਤ ਸਕੋਗੇ।" ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟਿੱਪਣੀ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਹੋ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਮਤ ਵਿਚਾਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੰਘ ਜਾਣਗੇ।
• ਲਿਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ, ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਵਾਈ—ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਵਿੱਚ

"ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਮੀਰ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

— ਵਾਲੇਸ ਡੀ.ਵਾਲਟਸ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਅਸੀਂ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭਟਕਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੰਘਣ

[illegible]

[illegible]

[illegible] 60,000 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Exhibit 52) [illegible]:

[illegible]

[illegible]

ਵਹਿ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਤਪਾਦਕ ਨਾ ਬਣੋ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਲਟ ਸੋਚੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਇੱਕ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
"ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ; ਉਹ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀਆਈ

ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹਰ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵੱਡਾ ਸੋਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਵੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਜਦੋਂ

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ ਰਾਲਫ਼ ਵਾਲਡੋ ਐਮਰਸਨ, ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ, ਖਲੀਲ ਜਿਬਰਾਨ, ਵਾਲੇਸ ਡੀ. ਵਾਟਲਸ, ਮਾਇਆ ਐਂਜਲੋ, ਦੀਪਕ ਚੋਪੜਾ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ। ਇਹ ਲੋਕ ਕੁਝ ਦਿੱਗਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਅੰਸ਼ ਮਿਲੇਗਾ।ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
"ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਸਰਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਮਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ
ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ। ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਇੱਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਮਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਈ ਹੈ।"

— ਐਂਡਰਿਊ ਕਾਰਨੇਗੀਈ

ਮੌਖਿਕ ਕਿਰਿਆ—ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ

"ਮਹਾਨ ਲੋਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਔਸਤ ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

— ਟੋਬੀਆਸ ਐਸ. ਗਿਬਸਨ

ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੈ ਨਾ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਗਾਲ੍ਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਸੀ: "ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।" ਮੈਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਤੱਕ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸੱਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਸੰਦਰਭ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ; ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ can't ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਲਓ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ can't ਸ਼ਬਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਝੂਠ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ; ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਓਨਾ ਹੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗਾ।
ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੀਆ:
• ਮੈਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ—ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
• ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ—ਮੈਂ ਬੇਅੰਤ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ
ਸਰੋਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖਾਂਗਾ
• ਮੈਂ ਕਦੇ ਅਮੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ—ਮੈਨੂੰ ਅਮੀਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ
• ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ—ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
• ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹਾਂ—ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
• ਮੈਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ—ਮੈਂ ਸੋਹਣੀ ਹਾਂ
• ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ—ਮੈਂ
ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਰਾਂਗਾ
• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਮਾ ਸਕਦਾ—ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
• ਮੈਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ—ਮੈਂ ਜਿੱਤਾਂਗਾ
• ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ—ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਊਰਜਾ ਹੈ
• ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ—ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਇੱਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ
ਪਵੇਗੀ
• ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ—ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਧੀਆ ਹੈ?
• ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ—ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ
• ਮੈਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ—ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਾਵਰਹਾਊਸ ਹਾਂ
• ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ—ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

• ਕੀ ਸੰਯੋਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਕਿਸਮਤ—ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
• ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦਿਨ—ਮੈਂ ਇਹ ਦਿਨ ਬਣਾ ਲਵਾਂਗਾ
• ਉਮੀਦ ਹੈ—ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ
• ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ—ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ
• ਮੈਂ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਾਂਗਾ—ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਹੁਣੇ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ
• ਮੈਂ ਇਹ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ—ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
• ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ... —ਇਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ
ਨਾ ਕਰੋ
• ਮੈਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ—ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ
ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
• ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ—ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਾਂ
• ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ—ਪਿਆਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ
• ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ—ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣਦਾ ਹਾਂ
• ਉਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੈ—ਉਹ ਸਫਲ ਹੈ
• ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ—ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ
ਹਾਂ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰਾਂ
• ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰੇਗਾ—ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ
ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਸੀਸ ਮਿਲੇਗੀ
• ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ—ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ
ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ
• ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ—ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ
ਲੱਭਾਂਗਾ
• ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
• ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ/ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ—ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਾਂ
• ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ—ਮੈਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ
• ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ—ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ
ਕਰ ਸਕਦਾ?
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈੱਟ ਸਾਰੇ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦ, ਮੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ

ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਲਈ ਮਾੜਾ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਚ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕੋਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖੇਗਾ ਜੋ ਟੀਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰਣਨੀਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ।.
ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਿੱਥ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਵਾਂਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਝੂਠ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦੀ ਤਾਕਤ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਆਖਰੀ ਸਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਪੁੱਤਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।" ਇਹ ਬੇਤੁਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਪਰ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ:ਜੇ!ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਿਉਂ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?
ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ: ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ

ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਥੇ "ਸਕਾਰਾਤਮਕ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਆਮ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਣੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੋ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ?ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਹੀ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ "ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ" ਜਾਂ "ਠੀਕ ਹੈ।" ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ" ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੀਮਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੈਰ-ਉਤਪਾਦਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ

ਵਰਤੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੀਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰੋਗੇ।
"ਮੌਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਜੀਭ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸਦਾ ਫਲ ਖਾਣਗੇ।"
— ਕਹਾਉਤਾਂ 18:21

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਲੋਕ ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲੋ; ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਘੇਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇੰਨਾ ਵਧਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਗੱਲ ਸਸਤੀ ਹੈ," ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਸਤੀ ਹੈ।" ਵੱਡਾ ਬੋਲਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੋਗੇ।
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ—ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਵੱਡੀ ਤਰੱਕੀ ਹਨ

"ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

— ਲਾਓ-ਟੀਜ਼ਿਊ

ਮੇਰਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ! ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਕਾਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਨਾਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ

ਬਿਹਤਰ ਹਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
"ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ
ਪਵੇਗੀ।"

— ਲੇਸ ਬ੍ਰਾਊਨ

ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ।ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਗਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਤ, ਸਕੂਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਅਸੀਂ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਲਗਭਗ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੌੜਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਾਂਗਾ" ਜਾਂ "ਇਹ ਕੱਲ੍ਹ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ" ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਵੀ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲੇਗਾ ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਰੈਂਕਿੰਗ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੁੰਦਾ।ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਇਹ ਕਰੋ!
"ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਹ ਅਸਫਲਤਾ ਹੈ।"

- ਆਰਨੋਲਡ ਟੋਇਨਬੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਵੱਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਗੋਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਹਰ ਨਵੇਂ ਮੋੜ 'ਤੇ ਪੁੰਜ ਅਤੇ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਠੀਕ ਹੈ? ਡੇਵਿਡ ਜੇ. ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼ ਦੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚਵੱਡਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਜਾਦੂ,ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਰਜਨਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।" ਉਹ ਅੱਗੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੀਟਰ ਵੀਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਦਮ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ। ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਗੇਅਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਾਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫੈਸਲੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉਸ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਲੋਕ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਲਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਅਣਚਾਹੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇਗਾ। ਉਹ ਸੋਫੇ ਤੋਂ ਉਤਰਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਲੈਣ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਪੰਜ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਕਾਰ ਧੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਭਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜੀਵ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।ਹੁਣ ਸੱਜੇਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ, ਮੇਰਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ। ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ, ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲਓ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੋ, ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਲਓ, ਇੱਕ ਡਾਂਸ ਸਬਕ ਬੁੱਕ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ - ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਵੀ.
"ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

— ਕਨਫਿਊਸ਼ੀਅਸ

ਮੈਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਰਗੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਲਈ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਹੁਮਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ। ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ।ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ।ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸੁਧਾਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ।
ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਲੜਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਲਈ ਲੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ, "ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ," ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਰੁਕ ਗਿਆ! ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਅਸਲ ਅੰਤ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰੁਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ; ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਸਫਲਤਾ ਯਾਤਰਾ ਹੈ।
ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਕੰਮ

ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬੱਸ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ:

____ ____ ____ ____ ____ ____

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵੱਡੇ ਇਨਾਮ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੋਗੇ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਸਾਰੀ ਕਾਰਨ ਗਤੀ ਸੀਮਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਹ 100 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (60 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਤੋਂ 60 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (37 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੌਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਲਗਭਗ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰੀਂਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ? ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ੂਮ ਕਰ ਸਕੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਉਪਨਗਰੀ ਸੜਕ 'ਤੇ, ਉਹ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀ ਆਮ ਗਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਇਹ ਇੰਨੀ ਹੌਲੀ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 100 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੋਗੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ! ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ

ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਟੇ ਰਹੋਗੇ। ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਆਏ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਆਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ"ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ।"
"ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪੌੜੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਸ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।"

— ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ ਜੂਨੀਅਰ।

ਸਿਖਰ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ - ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਲੇਟੀ ਬੱਦਲ ਮੰਡਰਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਠੀਕ ਹੈ, ਆਓ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੀਏ। ਹੁਣੇ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਆਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਾਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਤਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਮੂਰਖ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ? ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ? ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਲਸੀ ਤੋਂ ਊਰਜਾਵਾਨ, ਉਦਾਸ ਤੋਂ ਖੁਸ਼, ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਤੋਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਬਦਲਦਾ ਰਾਜ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਸਰੀਰ + ਫੋਕਸ = ਨਿਯੰਤਰਣ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਦੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਲੋਕ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਅਛੂਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਇੱਕ ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਸੱਤ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਪਾਰਕ ਸੌਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਵਾਬ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਧਾਰਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸੁਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹੈ—ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ—ਮੁਸਕਾਨ!ਮੂੰਹ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ

ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਅਸਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ "ਨਕਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ" ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੈਰ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕੀ? ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੂੰਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇਦੰਦ ਵੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨਕਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾ ਦਿਖਾਓ! ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਨੇਹਾ ਚੰਗਾ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਵੋਇਲਾ! ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅਚੇਤ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ "ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।" ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਹੇ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।" ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵੇਖੋਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੁਖਦਾਈ ਵੀ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਮਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉਸਦਾ ਸੁਰ ਡਿੱਗ ਪਿਆ, ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਸਨੇ ਭੌਂਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅਸਮਾਨ ਹੁਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਚਮਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਮੂਡ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਉਸਦਾ ਸੁਰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸੀ, ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਡਦਾ ਹੈਸਾਡਾ ਰਾਡਾਰ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਹੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਮੂਡ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਰਵੱਈਆ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਉਸਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਏ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸੋਚੋ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਉਦਾਸ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਅੱਗੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਘਸੀਟਦੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਊਰਜਾਵਾਨ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ, ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਨ। ਮੂਰਖ ਨਾ ਬਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋ; ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਇਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੇਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਛੋਟੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਸੱਚੇ ਜੇਤੂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਿਉਣ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ!
ਸੰਤੁਲਨ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਨਆਉਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਿੰਮ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਡਗਮਗਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰੂ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਸਾਡੇ ਕਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਾਂਗੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ, ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ

ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਤੁਰੰਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ? ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਸਿਰਜਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ "ਮੈਗਾ-ਸਟੇਟ ਚੁਣੌਤੀ" ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਡਰ—ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ?

"ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੌਕੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੌਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।"

— ਜੇਮਸ ਐੱਫ. ਬਾਇਰਨਜ਼

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਉੱਠਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਲ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰਾਤ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਅਚਾਨਕ ਆਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਮਝ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਘਬਰਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਡਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਬੋਝ ਪਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਇੱਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਹਰ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਅਚੇਤ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਾਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਉੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਅਲਾਰਮ ਘੜੀ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ।" ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਡਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਡਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ

ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਦੇਖ ਸਕਾਂਗੇ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪੈਟਰੋਲ ਨਾਲ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਅੱਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਅਹਿਸਾਸ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਵਿੱਤੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਹੀ ਭਾਗ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਆਇ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਕਰਸ਼ਤ ਸਨ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ।ਡਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।ਕੀ ਕੋਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੱਪਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ? ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ! ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਾਂਗਾ:
1. "ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?" ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ "ਮੈਂ
ਡਰ ਗਿਆ ਹਾਂ।"
2. "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ
ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ
ਪਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਡਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?"
3. "ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?"

ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੂੰਘੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਕਿਤੇ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 2:40 ਵਜੇ ਹੈ। ਡਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਅਗਲੀ ਬੱਸ ਦੁਪਹਿਰ 2:55 ਵਜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰ ਦੀ ਗੋਡੇ-ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।ਡਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਸਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ!
"ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਤਾਕਤ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਡਰ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।"

— ਐਲੀਨੋਰ ਰੂਜ਼ਵੈਲਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਡਰ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।ਇਹ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼ ਜੋੜੇਗਾ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਡਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਸੱਪਾਂ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਸਮਝ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਾਂਗੇ? ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਡਰਾਂਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਲਾਇੰਟ ਲਗਭਗ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, "ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ, ਜੈੱਸ?" ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਪ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਬ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਹ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਡਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ

[illegible] [illegible]? [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਝਟਕੇ ਵਜੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਡਰੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੱਜਣ ਲਈ ਕਹੇਗੀ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੱਕ ਧੱਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਪੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।
"ਹਿੰਮਤ ਡਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।"

— ਜੇਮਜ਼ ਨੀਲ ਹੋਲਿੰਗਵਰਥ, ਉਰਫ਼ ਐਂਬਰੋਜ਼ ਰੈੱਡਮੂਨ

ਡਰ ਵੀ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਵੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਉੱਥੇ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਇੱਕ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਣਚਾਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ? ਹੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ
ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ?
2. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ—ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਓ।
3. ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ।
4. ਆਪਣੇ ਡਰ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਇਸ ਡਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ! ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਡਰ

"ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਵਿਖੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਪਰ ਤਸਵੀਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਉੱਪਰੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ -
ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

- ਬਿਲ ਗੇਟਸ

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟੀ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਉਹ ਇੱਕ ਗੋਲਫਰ ਬਣਨ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ," ਜਾਂ "ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਔਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।" ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਲ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਗਏ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇੰਨਾ ਅਣਜਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸੋਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਸਾਬਤ ਕਰੋ।
ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹਾਨਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣਗੇ, "ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਪਿਤਾ ਹੈ," "ਉਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸਨ," ਜਾਂ "ਉਸਨੇ ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਨ।" ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਜਵਾਨ, ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ, ਸਵੈ-ਨਿਰਮਿਤ ਕਰੋੜਪਤੀ ਹਨ। ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਵੀ ਹੈ ਕਿ "ਅਰਬਪਤੀ ਨਵਾਂ ਕਰੋੜਪਤੀ ਹੈ।" ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ

ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੈ।
"ਇਹ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

- ਅਬਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ

ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸੀਮਤ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਸਨ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਡਰ ਕੇ ਭੱਜਣਾ ਸੌਖਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਆ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਉਸ ਸੀਮਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਸਨ।ਉਹ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੈਰ ਸੀ? ਕੁਝ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।
ਟਾਈਗਰ ਵੁੱਡਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਸਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਮੁੰਡਾ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਗੋਲਫ ਖੇਡਣਾ! ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸ਼ੋਅ 'ਤੇ ਗਿਆ।ਨਾ ਮੰਨਣਯੋਗ!ਅਤੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਹ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੋਲਫਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਸੀ? ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਈਆਂ, ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਥਿਰ ਰਿਹਾ। ਉਸਨੇ ਉਸ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ। ਵੁੱਡਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਫੌਜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਵੇ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਵੁੱਡਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਤੀਬਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ, ਵੁੱਡਸ ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੋਲਫ ਦਿਮਾਗ ਹੈ। ਉਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੀ! ਵੁੱਡਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ

[illegible]

[illegible]

ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ: ਮੈਗਾ-ਸਟੇਟ ਸੱਤ-ਦਿਨ ਚੁਣੌਤੀ

ਮੈਗਾ-ਸਟੇਟ = ਮਾਨਸਿਕ + ਮੌਖਿਕ + ਸਰੀਰਕ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੀਏ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਤਾਬ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਦਿਓ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਅਤੇਅਗਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦਸ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਦੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬਣੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਮੈਗਾ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ:
"ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਢਾਲਣ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਗਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

ਅਗਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰ ਰਹੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਠੋਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੈ? ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸੇ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ 1
ਕਮਾਂਡਿੰਗ ਫੋਕਸ
"ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।"

— ਵਾਲੇਸ ਡੀ.ਵਾਲਟਸ

ਲੋੜ:ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰੋ
ਮਿਆਦ:ਦਿਨ 1, 2, ਅਤੇ 3
ਵਰਣਨ:ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿਛਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਵ੍ਹੀਲ" ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਬਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇ।ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੱਖੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਇੱਛਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ! ਜੇਕਰ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।
ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਚੀਕੋ, ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਮਾਸੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਚੀਕਦੇ ਸੁਣਿਆ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੇਰ ਵਾਂਗ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ। ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਤੁਲਨਾ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇੰਨਾ ਭੁੱਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਚੰਗਾ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ।ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭਟਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਵੋਗੇ।
ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਫੌਜ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ,ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ,ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਦੁਹਰਾਓਗੇ, "ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂਇਸਨੂੰ ਬਣਾ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ," ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ

ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਚਮਤਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ 2
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ
"ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਰੇਲ ਪਟੜੀ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਸਵਿੱਚ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ... ਤਬਾਹੀ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ, ਘੁੰਮਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ।"

- ਹੈਨਰੀ ਵਾਰਡ ਬੀਚਰ

ਲੋੜ:ਆਪਣੇ ਬੋਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ।
ਮਿਆਦ:ਦਿਨ 4, 5, ਅਤੇ 6
ਵਰਣਨ:ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਰਸ-ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। "ਮੌਖਿਕ ਕਿਰਿਆ" ਭਾਗ (ਪੰਨਾ 143) ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਕੋਈ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਰਥ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਸੰਭਵ, ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ,ਜਾਂਬਹੁਤ ਔਖਾ,ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਸਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਟੀਵੀ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ?ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ - ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ।

ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਰ ਪਰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਾਵਰਹਾਊਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹੰਕਾਰੀ ਨਾ ਬਣੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਘੁੰਮੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਸੋਟੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਈਮੇਲ, ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੇਗਾ।
ਕੰਮ 3
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰੋ
ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ!
ਲੋੜ:ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
ਮਿਆਦ:ਦਿਨ 7
ਵਰਣਨ:ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਇਹ ਉਹ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸੋਚੋ। ਬੰਜੀ ਜੰਪ, ਸਕਾਈਡਾਈਵ, ਆਈਸ-ਸਕੇਟ, ਕਿਸੇ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਗੋ-ਕਾਰਟ ਚਲਾਓ, ਪੇਂਟ ਕਰੋ, ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂਤੁਹਾਡੀ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਜੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ ਭੇਜੋ, ਜਿੰਮ ਜਾਓ, ਚੱਟਾਨ ਚੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਂਹਠ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੇਂਟਬਾਲ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚੋ। ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖਿਡਾਰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੀ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਸੀ - ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੋਦ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਡਰ ਹੈ। ਉਸ ਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇਵੇ।ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

ਹੱਦਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰੋ।ਅਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!

[illegible]-[illegible]

"[illegible]"

—[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਕਿਸੇ ਫੇਰਾਰੀ, ਇੱਕ ਮਹਿਲ, ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਇਕੱਲੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਟਿਕਾਊ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਇੱਛਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, "ਕੀ ਇਹੀ ਹੈ... ਹੁਣ ਕੀ?" ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਇਹ ਨਵੀਂ ਘੜੀ, ਹੈਂਡਬੈਗ, ਛੁੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਰੁਕ ਗਏ ਸੀ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਸੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਕਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਖੋਜੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਵਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਫਲਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਏ ਕੇਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੈਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚੈਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਖੋਹ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਲਟ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪੈਸੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਸਫਲਤਾ ਨੇ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਅਰਥ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਸਮਾਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਮੰਗ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਇੱਛਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸਮਾਂ ਰੁਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਧਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਸਿਰਫ਼ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ।

ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਕਰਤਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸਫਲ ਹਨ।ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ,ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੁਪਨੇ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ - QDS।
QDS ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਈਏਸਫਲਤਾਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮਰਾਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ।ਕਦੇ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾ ਦਿਓ; ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਿਓ।ਇਹ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਨੀਂਹ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਗੁਣ ਮਹਾਨ ਨੀਂਹ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਸਾਬਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ, ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਹੁਣ ਹਨ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਬਣੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ, ਪਿਆਰ, ਤਾਕਤ, ਜਾਂ ਸੱਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।ਅਚਾਨਕ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।ਕਿਉਂਕਿ; ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
1. ਪਿਆਰ—ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣ

"ਇੱਕ ਡਰਪੋਕ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਬਹਾਦਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।"

- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰ ਸਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ

ਬ੍ਰਹਮ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੇਲੋੜੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ "ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ" ਕਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਜਨੂੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਕਿ ਉਸਨੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ। ਪਿਆਰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦਾ - ਈਰਖਾ, ਲਾਲਚ, ਨਫ਼ਰਤ, ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰਵਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਿਆਰ ਲਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਸਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ; ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭੂਤ ਜੋ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਪਿਆਰ ਉਹ ਮੁੱਢਲਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਾਲੀਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇੰਨਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਬੱਚੇ, ਪਤੀ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਆਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਤਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਇਸਦੇ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ।ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਹੈ।ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਆਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਜ਼ਰੂਰ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਿਆਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।
ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਵਿਵਾਦ ਸੀ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਇਆ ਜੋ ਅਣਦੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਉਹ ਮਾਈਕਲ ਜੈਕਸਨ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਥਨ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਸਮਝਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਸੀ, "ਆਓ ਅਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖੀਏ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਵਜੋਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।" ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਜਾਂ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

"[illegible]"

- [illegible]

[illegible]

ਕੀਤਾ? ਖੈਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਗਲੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ?ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸਗੋਂ, ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੰਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿਓਗੇ।
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨੋਗੇ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਸਵੈ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਬਰਾਬਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੋ ਇੱਕੋ ਖੇਡ ਟੀਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਹਾਸਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ। ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੋਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਰਚਿਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ - ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ!ਬਾਹਰੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਜਿਹੀ ਗੁਲਾਮੀ ਹੇਠ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਿਸੇ ਨੌਕਰੀ, ਛੁੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਖੋਜੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ। ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਦੀਵੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖੁਆਓ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਠੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਨਿੱਘੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇਸਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ

□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□, □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□?

2. □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□, □□□-□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□ □□ '□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□, □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□, □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□, □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□.

□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□? □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□? □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ '□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□, "□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□, □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□? □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□" □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□:

□□□: □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□? □□ □□□□ □□□, □□□, □□□□□ □□□□□, □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□

□□□□□: □□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□, □□□□

□□□: □□□ □□, □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□?

ਕ੍ਰਿਸ: ਹਾਂ।
ਮੈਂ: ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?
ਕ੍ਰਿਸ: ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹ ਨਰਕ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
ਮੈਂ: ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਤਵਾਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ
ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਕ੍ਰਿਸ: ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਮੈਂ: ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?
ਕ੍ਰਿਸ: ਹਾਂ।

ਖੈਰ, ਇਹੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੱਤਵਾਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਲਚ, ਮਾੜੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਸਵਾਰਥੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਉਹ ਆਪਣੇ ਝੂਠ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਸੱਚਾਈ ਵੱਲ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਸਮਝ, ਚੇਤੰਨ ਯੋਗਤਾ, ਤਰਕ ਕਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ; ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਸਾਡੇ ਹਰ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੁਕਾਉਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸੱਟਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗਾ।
ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ-ਧੋਖਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਇੰਨੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
"ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਝੂਠੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ,
ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਝੂਠੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

— ਇਸੈਕ ਨਿਊਟਨ

ਸਾਡੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੰਕੇਤ ਉਸ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਿਆਏਗਾ। ਕੁਝ ਇਸਨੂੰ ਦਿਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਾ. ਦੀਪਕ ਚੋਪੜਾ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ "ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ" ਕਹਾਵਤ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ,ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਅਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।.
"ਝੂਠ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੱਚ ਦੋ 'ਤੇ।"

- ਬੈਂਜਾਮਿਨ ਫਰੈਂਕਲਿਨ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੈਣ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੱਜ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ - ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੋਹਫ਼ਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਅਤੇ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗਲਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਰ ਉਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੜਨਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਰਦੇ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲਾ ਮੁਕੱਦਮਾ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਝੂਠ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਜੱਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਜੀਵਨ, ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:ਕੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਆਖਰਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?ਜੇਕਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਨਿਯਮ ਤੋਂ

[illegible] [illegible] [illegible] [

— ਬੁੱਧ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ (ਪਿਆਰ, ਦਿਆਲਤਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਦੇਣਾ, ਸਬਰ), ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਲੈਣੀ ਹੈ? ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਵਧੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਰ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੱਥ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਪਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਧਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਚ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਦੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਮੈਂ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਹ ਜੋ ਸਫਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ - ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵੀ। ਹਰ ਪਲ, ਮੌਕੇ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਤਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੇ।
ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅੰਦਰਲੀ ਉਸ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਸਿਆਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਕੀਤਾ: ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੂੜੇਦਾਨ

ਕਿਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਕਿ ਕੂੜਾਦਾਨ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ। (ਆਮ ਸਮਝ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚੁਣਿਆ।) ਹੁਣ ਫਰਕ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ (ਆਮ ਸਮਝ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣਾ ਕੂੜਾਦਾਨ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਸੀ ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੁੱਟਣਾ ਨਿਰਾਦਰਜਨਕ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਤਿਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਈਆਂ। ਇੱਕਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਸਕਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਆਇਆ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਤੁਰੰਤ ਨਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ।
"ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਚੁੱਪ ਰਹੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫਿਰ ਜਵਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ
ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।"

- ਅਣਜਾਣ

ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂੜੇਦਾਨ) ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਚਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪ ਬਣਾਓ,ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ।ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਛਾਣਦੇ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?ਉਸ ਸੁਚੇਤ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ

ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਝਿਜਕੋ ਨਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵੱਡੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਲਗਭਗ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ, ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, "ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ।" ਸੱਚਾਈ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੋਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਬੇਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
"ਸੱਚ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਨਿਮਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ, ਉਸਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲੇਗੀ... ਸੱਚ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸਾ, ਸਵਾਰਥ, ਨਫ਼ਰਤ, ਆਦਿ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਹ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।"

- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

ਸਾਡੇ ਸੱਚ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈਇਮਾਨਦਾਰੀ।ਪੱਛਮੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਗੁਣ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਖੰਡ ਦੇ ਉਲਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦਇਮਾਨਦਾਰੀਲਾਤੀਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈਪੂਰਨ ਅੰਕ(ਪੂਰਾ, ਸੰਪੂਰਨ)। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਰੱਖਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਸ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਫਿਰ ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਇਹੀ ਹੈ।

ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹੋ,
ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੱਜੇ, ਪਰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਤੰਗ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲੋ।"
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਲ ਅਜਿਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਫਰਜ਼ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੀ "ਅਜੇ ਵੀ ਛੋਟੀ ਆਵਾਜ਼" ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਖਰੀ ਸਾਲਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸਵੈ-ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ "ਅੰਦਰਲੀ ਅਜੇ ਵੀ ਛੋਟੀ ਆਵਾਜ਼" ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ "ਅੰਦਰਲੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼" ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਵਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗਾ।
… ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਪੱਸਿਆ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
— ਤੋਂ ਅੰਸ਼ਮਹਾਤਮਾ: ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਖਜ਼ਾਨਾ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਝਲਕੀਆਂ
4. ਮਾਫ਼ੀ ਦਾ ਗੁਣ - ਪਛਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੋ

"ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੜੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤਾਕਤ ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਹੈ।"

— ਐਲਨ ਮੈਂਡੇਲ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਨਾਲ ਲਟਕੇ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੰਨੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਤਾਂ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ। ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਖੋਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਫੈਸਲਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰਸਤਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਨਤਾ ਉੱਤੇ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਪਛਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਲਬ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਨਹੀਂ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।
ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਤਾਵੇ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਰਮਾਂ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ? ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦੇ; ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
"ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"

— ਮੈਕਸ ਪਲੈਂਕ

ਮੈਂ ਪਛਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਢਾਲਿਆ, ਪਰ ਉਸੇ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਏ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਉਹ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
ਪਛਤਾਵੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈਇਸਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਲਈ। ਮਾਫ਼ੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੋਝਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਤੰਗ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਵਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ, ਪਛਤਾਵੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ; ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਸੀਸਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ
ਹਨ: 'ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀਉਣ ਲਈ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂਗਾ।'"

- ਅਣਜਾਣ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀ ਉਮੀਦ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵੱਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ? ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਕੀਤਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਭੂਤਕਾਲ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਿਸਦਾ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਹਮਲਾਵਰ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਦੁਆਰਾ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੁਕਤੀ ਲੱਭ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ।
"ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

- ਓਪਰਾ ਵਿਨਫ੍ਰੇ

ਸਵੈ-ਮਾਫ਼ੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅਸਲ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਫ਼ੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਦਲੇਰਾਨਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਪਾਹਜ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ; ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕੁੰਜੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਿੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰੋ।
ਕੰਮ

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:
ਪਛਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?
ਕੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ? ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ?
ਜੇ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵਾਂ ਤਾਂ
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
5. ਧੀਰਜ—ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਗੁਣ

"ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧੀਰਜ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ
ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਰਾਏ ਬਣੇਗੀ।"

- ਗ੍ਰੇਨਵਿਲ ਕਲਾਈਜ਼ਰ

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਬਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ,

ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਕਰਤਾ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਆਣਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਬਰ ਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਪਾਗਲ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰੀਕ ਰੇਖਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਮਾਸਟਰ ਗੁਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਤਰਕਹੀਣ ਫੈਸਲੇ ਲਵਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ, ਸਬਰ ਦੀ ਘਾਟ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਗੇ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤਣਾਅ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਪਾਗਲਪਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗੀ। ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੂਰੇ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਬੇਸਬਰੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ।
ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਘਾਟ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਤੇਜ਼ ਡਾਲਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੇਸਬਰੀ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਦੌਲਤ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ ਜਿਸਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਸਿਰਫ਼ ਆਮਦਨ ਹੋਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੈਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਆਮਦਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਾਮਯਾਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

"[illegible]"

- [illegible]

[illegible]

ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਧੀਰਜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨਗੇ; ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਮੁਨਾਫ਼ੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜਾ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ: ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੋਂ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬੀਜ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਤੱਕ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੂਫਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।ਤੂਫਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ!ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੀਜ ਨਹੀਂ ਬੀਜਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਖਿੜੇਗਾ? ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਚੋਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਿੰਮ ਗਏ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਤਾਂ, ਹਾਂ, ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਚੇ ਨਤੀਜੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
"ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ।"

— ਸੈਂਟ ਫਰਾਂਸਿਸ ਡੀ ਸੇਲਜ਼

ਧੀਰਜ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।" ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਹਾਵਤ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੱਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਭਰੋਸਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਕਿ ਇਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਮਹਾਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੇਸਬਰੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਬੇਸਬਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਕੁੰਜੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ

ਵਾਰ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਲੜੋਗੇ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਣਾ ਹਵਾ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਝੱਖੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਥੁੱਕਣ ਵਾਂਗ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੜੋ, ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਜਾਓਗੇ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋ, ਧੀਰਜ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਚੇਤਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਬੇਸਬਰੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਸ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਫਸੇ" ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਬਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
"ਸਬਰ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

— ਏਕਨਾਥ ਈਸ਼ਵਰਨ

6. ਦੇਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ—ਕਿੰਨਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ!

ਇੱਕ ਜਗਦੀ ਹੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਓ। ਕੀ ਲਾਟ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਾਟ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਜੋਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਂਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
"ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਬਦਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।"

— ਰਾਲਫ਼ ਵਾਲਡੋ ਐਮਰਸੋਐੱਨ

ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਲਹਿਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰਾਪ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ: ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਮਾਨਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹਨ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੇਣਾ ਹੈ? ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕਾਰਜ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ। ਯੋਗਦਾਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, "ਓਹ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ?" ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਕੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੋਹਫ਼ੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਣਗੇ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਜੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਜਣਾ ਅਤੇ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਉਦਾਰਤਾ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਵਾਪਸ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੈੱਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ, ਲੋੜਵੰਦ ਸਾਥੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।
"ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਦੇਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਬਾਰਕ ਹੈ।"

-ਜੀਸਸ ਕਰਾਇਸਟ

ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਸੁਣੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਬਾਰੇ ਸੀ ਜੋ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਪਿੰਡ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਾ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਮਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਲਈ ਮੁੰਡਾ ਫਲ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਛੱਡ ਗਿਆ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੀ ਅੱਖ ਦੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ, ਉਸਨੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇੱਕ ਤੰਬੂ ਵੱਲ ਤੁਰਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਉਹ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਗਿਆ। ਤੰਬੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਟੇਕਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀਅਲ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।
ਟੂਰ ਗਾਈਡਾਂ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਮਰ ਰਿਹਾ ਭਰਾ ਸੀ। ਉਹ ਛੋਟਾ ਮੁੰਡਾ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਖਾਣਾ ਮਿਲਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਖੁਦ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿ ਕੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਬੰਧਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ, ਛੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀ।

ਇੱਕ ਮੁੰਡਾ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ, ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪਿਆਰ ਲਈ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਵਿੱਚ ਛਾ ਗਿਆ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।
"ਖੁਸ਼ੀ... ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।"

- ਹੈਨਰੀ ਡਰੱਮਨਡੀ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ? ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਸ਼ਾਇਦ "ਕਦੇ ਨਹੀਂ" ਹੋਵੇਗਾ। ਖੈਰ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁੱਖਾ ਜਾਗਣਾ ਹੈ: ਜਵਾਬ "ਹਰ ਰੋਜ਼" ਹੈ। ਇੱਕ ਰੱਬ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਨਫ਼ਰਤ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਡਰ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਾਲ ਉਸ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ।
ਅਸਲੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਨੂੰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਇਕੱਲੀ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible],[illegible] [illegible] [illegible] [

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ, ਸਰ?" ਉਸਨੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਲ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਲੰਘਦੇ ਦੇਖਣਾ ਇੱਕ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਕਿ ਗ੍ਰਾਹਮ ਨਾਮ ਦਾ ਇਹ ਆਦਮੀ, ਅਪਾਹਜ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿਗੜ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਬੁੜਬੁੜਾਇਆ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਸਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੀ ਜੋ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਜਣ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ।ਕੀ ਕਦੇ ਮਿਲਿਆ ਹੈ? ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਥੁੱਕਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲੱਤ ਮਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮਧੁਰ ਕਿਹਾ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦਾ ਰਵੱਈਆ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੇ ਰੱਬ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਲੀਕਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਸਵੇਰ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਅਜੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ।
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ। ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਮੈਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਲੋਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਪਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। ਇਸ ਇੱਕ ਪਲ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਾਂਗਾ। ਗ੍ਰਾਹਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਾਈ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ।
ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਇੰਨਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ

ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਭੀਖ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ ਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੇ ਸਨ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪਲ ਹੈ।
"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖੁਆ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੂੰ ਖੁਆਓ।"

— ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਏ

7. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਯੋਗਦਾਨ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ; ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਹੰਕਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੰਕਾਰ ਇੱਕ ਢਾਲ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੀਬ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹੰਕਾਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਅਧੂਰੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਮਖੌਟਾ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬੇਨਕਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਖੌਟੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਜਨਬੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏ। ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰੀ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੈਨੂੰ ਲਗਭਗ ਤੁਰੰਤ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਦੀ

ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੂਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚੋ।ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ; ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।.
ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੌਫੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਜੋ ਸਰ ਬੌਬ ਗੈਲਡੋਫ ਨੇ ਇੱਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਗੈਲਡੋਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ U2 ਤੋਂ ਬੋਨੋ ਬਣੇਗਾ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਹਾਣੀ ਮਾਈਕਲ ਡੈਲ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਡੈਲ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ ਇੱਕ ਚੀਨੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ $2.30 ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਮਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ।
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਹਉਮੈ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਜ਼ਿੱਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਹੀ ਰਹੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਿਆਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

*[illegible] [illegible] [illegible] [

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜੋੜੀ—ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦਰਸ਼ਨ

ਜਨੂੰਨ—ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

"ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਪਣਾ ਜਨੂੰਨ
ਲੱਭੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਨਗੀਆਂ।"

— ਐਲਨ ਆਰਮਸਟ੍ਰੌਂਗ

ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡੀਜੇ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸ਼ੋਅ ਹੋਸਟ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਗਾਣੇ ਚਾਰਟ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾਈਟ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਵਜਾਉਣਾ ਸੀ, ਜੋ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਮੇਰਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ।" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੋਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਅ ਵਧੀਆ ਚੱਲਿਆ, ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ, ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੀ। ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜਨੂੰਨ ਸਮਝਦਾ ਸੀ: ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: "ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਜਾੜ ਟਾਪੂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਦੇਵਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓਗੇ?" ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਘੰਟੇ।" ਫਿਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: “ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨੂੰਨ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ?” ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, “ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਚਿਰ ਕਿਉਂ ਰਹਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।” ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਡਾ ਜਨੂੰਨ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਜਨੂੰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ

ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।” ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੋੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੋ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹ ਸਨ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਸਨ। ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਭੌਤਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਲੀਨ ਵਰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਲਾਗੂ ਅਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੱਭੇਗਾ, ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਬਣੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨੂੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਨੂੰਨ ਹੈ ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚੀ ਗਈ ਸਮਾਪਤੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।.
"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

- ਵਿਲੀਅਮ ਆਰਥਰ ਵਾਰਡ

ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ "ਉਸ ਘਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ" ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ? ਦੇਖੋ, ਇੱਕਜਨੂੰਨ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਜਨੂੰਨ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਦੀਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਬੁਲਾਵੇ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬੱਦਲਵਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਕੋਲਾਜ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੁਪੀ ਸਾਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇ ਬਲੂਪ੍ਰਿੰਟ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਜੋ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਹਫ਼ਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਕੋਲਾਜ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ, ਡਰ, ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਨਿਰਣਾ, ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਨੂੰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨੂੰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ - ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਾ ਲੱਭੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਾਂ। ਖੈਰ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕੀ: ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਸ਼ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਭਾਵੁਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ! ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਵੁਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝਾਂਗਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਕਰੀਅਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ; ਸਗੋਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ, ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਭਾਵੁਕ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਕੋਲਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਨੂੰਨ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਉੱਠਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਰੀਅਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਾਵੁਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਹਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,

ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੈ - ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜਨੂੰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਜਨੂੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ।
ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ

"ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅਮਿੱਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਪੋ। ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਫੜੀ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਫਿੱਕਾ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ।"

— ਨੋਰਮਨ ਵਿਨਸੈਂਟ ਪੀਲ

ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋ ਭੂਤਕਾਲ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ"। ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ।
"ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਰੋਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਚੁੰਮਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿਉਂ ਬੰਦ
ਕਰਦੇ ਹਾਂ; ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਦਿਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।"

- ਅਣਜਾਣ

ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਵੀ ਕਹਿਣ। ਧਿਆਨ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਸਭ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਸਫਲ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ

ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਉਹ ਓਨਾ ਹੀ ਅਸਲੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉੱਥੇ ਸੀ। ਯਕੀਨਨ, ਉਹ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਐਂਡਰਿਊ ਨਿਊਬਰਗ ਨੇ ਤਿੱਬਤੀ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸਕਨ ਨਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਨ। ਡਾ. ਨਿਊਬਰਗ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੈਰੀਟਲ ਲੋਬ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਆਈ।
ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪੈਰੀਟਲ ਖੇਤਰ ਸਾਨੂੰ ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਦੀ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਇਨਪੁਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ, ਜੋ ਸੰਵੇਦੀ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਬੁਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਕਿੱਥੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦੀ ਇਨਪੁਟ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀਮਾ ਲੱਭਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਡਾ. ਨਿਊਬਰਗ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:
ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਮਝਿਆ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ
ਦੇ ਨਾਤੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਜਾਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਨਘੜਤਤਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਖੇਤਰ ਹਨੇਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਚਰਡ ਡੇਵਿਡਸਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਡਰ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਨੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਓਨੀ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੋਵੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ,ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛੋਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਉੱਥੇ ਗਏ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ: ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਨ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!
"ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਇਹ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਚਮਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਇਹ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ।"

— ਐਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ

ਮੇਰੇ ਲਿਖੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਅਤੇ ਨੀਂਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।
ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਹਰ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤੱਕ। ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੋਵੇਗੀ।
ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਫ੍ਰੀ-ਥ੍ਰੋ ਲੈਣ 'ਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਾਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਡਾ. ਜੁਡ ਬਿਆਸੀਓਟੋ ਨੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜੋ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫ੍ਰੀ-ਥ੍ਰੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।
ਪਹਿਲਾਂ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਫ੍ਰੀ-ਥ੍ਰੋ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਹਿਲਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਜਿੰਮ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀ ਥ੍ਰੋਅ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਸੀ।
ਦੂਜਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਜਿੰਮ ਗਿਆ, ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੇਟਣ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ।
ਤੀਜੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਦਰਅਸਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੀਹ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਤਿੰਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫ੍ਰੀ-ਥ੍ਰੋ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ; ਉਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਿਖਾਈ।
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਇੱਥੇ ਕਲਿੰਚਰ ਹੈ: ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਮੂਹ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਫ੍ਰੀ ਥ੍ਰੋਅ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ, 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ!
ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨਨਜ਼ਰ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਗੰਧ,ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿੱਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ

"ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੀਏ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ
ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਡਿੱਗ ਪੈਵਾਂਗੇ।"

— ਪੀਟਰ ਮਾਰਸ਼ਲ

ਕੰਮ

ਆਪਣੀ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਪਾਓਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਜੋ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
1. ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ
ਚੱਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਵਾਪਸ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ
ਵਾਪਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਤ ਤੱਕ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਰਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਫਿਰ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੋੜ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ - ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ
ਨਾ ਕਰੋ, ਰੁਕੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ
ਚੱਲ ਰਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਪੇ ਜਾਣਗੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਾਧਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਣਦੇਖੀਆਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਸਨ।

[illegible]

4TH STEP

Steer Your Relationships

ਪੱਥਰੀਲੀ, ਡੌਕਡ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫ਼ਰ ਨਿਰਵਿਘਨ?

"ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੱਸਣ ਲਈ, ਪਰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ; ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰੋਣ ਲਈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ; ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਆਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਈਰਖਾਲੂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ।"

— ਲੀਓ ਐੱਫ. ਬਸਕਾਗਲੀਆ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਗਿਆ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੁੱਖ ਧਿਆਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ; ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਜੋੜੇ ਜੋ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਹੈ - ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੱਥਰੀਲੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲਗਭਗ ਡਿੱਗ ਰਹੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੌਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਜੋ...
ਰੌਕੀ

ਇਹ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹਿੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਬੰਧ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਪਰ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਮੁੰਡਾ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਤੋਂ

ਸੱਚਾਈ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੜਾਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਖਲਨਾਇਕ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦੋਸ਼ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹਮਲਾ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਪਰ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਕਹਿਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹਰ ਡੇਟ ਇੱਕ ਬਲਾਇੰਡ ਡੇਟ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬਿਠਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋ?"
ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਸੀ: "ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।"
ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂਪੇਸ਼ਕਸ਼? ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਲੇਨਟਾਈਨ ਡੇਅ 'ਤੇ, ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਡਿਨਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ

ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਰਾਤ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ।
ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋ?" ਮੈਂ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ "ਮੈਂ" ਜਾਂ "ਮੈਂ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਆਰਥੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਬਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ 'ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਸਾਉਂਦੀ ਹੈ', 'ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹਾਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ' ਬਾਰੇ ਕੀ? ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣੋਗੇ।"ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ।"ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ 'ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,' 'ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ-ਮੁਖੀ ਹੈ' ਕਿਵੇਂ?" ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਉਹ ਥੰਮ੍ਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇਗਾ। ਆਓ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੀਏ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਦਰਾਰਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ।. "ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਮੌਕਾ ਹੈ।"

- ਅਣਜਾਣ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਨੁਕਤਾ ਜੋ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੋਜਿਆ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਚੇਤ ਮੁੱਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰਨ

ਹਨ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮੁੱਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਦੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਚਮਕਦੇ ਹਨ।ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:
• ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕੋਈ
ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।
• ਇਕੱਠੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਮੀਦ ਕਰਨ
ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜ ਜਾਓਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?
• ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਦਿਓ

"ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਲ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ... ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਬਣ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਾਂਗਾ!"

-ਮੈਰੀ ਐਨ ਰੈਡਮਾਚਰ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜੋ

ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਹੈ।
ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਇਹ ਪੰਜਵੀਂ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਉਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, "ਕੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਅਣਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ?" ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਣੇ ਗਏ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ" ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਮੇਰਾ ਸੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਰ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਲਰ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, "ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾ ਅਤੇ ਭੱਜ ਜਾ।" ਮੈਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ, "ਰੱਬਾ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਦੇ।"ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸੰਕੇਤ ਮੰਗਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਸੰਕੇਤ ਸੀ! ਸੰਕੇਤ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ," ਤਾਂ ਇਹ "ਨਹੀਂ" ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਨੋ-ਗੋ ਜ਼ੋਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

"ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ
ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।"

- ਅਣਜਾਣ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘਾਹ ਬਹੁਤ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਬਦਲਾਅ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ, "ਬੱਸ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।" ਉਹ ਦਿਨ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਟਕਰਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਬਸ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਉਹ ਨਤੀਜਾ ਲਿਆਉਣਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ

ਦਿਲੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ! ਉਹ ਉਹੀ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਮੁੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਨਾ ਜਾਣ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਮੁੱਲ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਕਲਾਇੰਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਯਾਤਰਾ ਕਰੇ।
ਇਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਸੀ, ਉਹ ਉਸਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਨ।
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖ ਲਵੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਜੋੜ ਦੇਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਸਦੇ ਗੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਧਣ ਦੇਣਗੇ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਉਸਦੇ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਯੋਗਤਾ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।
ਉਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ। ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਖੀ ਸੀ, ਅਤੇਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਸਦਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ ਜੋ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਹੁਣ ਉਸਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀਸੂਚੀ। ਉਸਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ

[illegible]

[illegible]

[illegible]?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋਧਿਆਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਲੋੜਵੰਦ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਣ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਉਹ ਗੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਮਿਆਰ, ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ ਸਤਿਕਾਰ, ਸੰਚਾਰ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਣਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਘਾਟ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝੌਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਮਾਨ ਮੁੱਲ ਹੋਣ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਚਾਰਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰਹੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਮੈਂ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

"[illegible] [illegible] [illegible] [

ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਚੇਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਸੱਚ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਿਜ਼ਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ, ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਹ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਾਸੂਮ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਜੋੜੋਗੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਉਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਨੁਕਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਤਫ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਇਤਫ਼ਾਕ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਿਰੰਤਰ ਪੈਟਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕੌੜੇ ਅਤੇ ਘਬਰਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੇਗਾ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਾਹੌਲ ਚੀਕੇਗਾ, "ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।" ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ

[illegible]; [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible] [illegible] [

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ "ਲਵ ਹੌਪਰਸ" ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾ ਬਣੋ - ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਵੈਸੇ ਵੀ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਬਸ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਹੈ "ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ।" ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰੋ।.
ਕੰਮ 1
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ: ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੋਵੇਗੀ "ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੋਵੇ," ਨਾ ਕਿ "ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੋ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।" ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਪੂਰਨ ਮੈਚ ਲਿਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:
ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ?
ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?
ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ,
ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ?
ਇਹ ਸਵਾਲ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੇਤਰ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਿਸਦਾ ਸਥਾਈ ਝੁਕਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣਦਾ? ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ।.
ਕੰਮ 2

ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ: ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਸੁਭਾਅ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਟਾਸ ਵਾਲੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ!
ਕੰਮ 3
ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ: ਮੈਂ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ-ਮੁਖੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ KFC ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ KFC ਬੈਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ - ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ। ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਨਾਈਟ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਧਾਰਨ: ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਨਾਈਟ ਕਲੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਸੰਜਮੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਉਲਟ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਕੁੜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਸੰਜਮੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ: ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ।
ਆਖਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਸਬਰੀ ਕਾਰਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਲਿਆਏਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਹਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋਮਹਾਨ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋਗੇ।
ਸੀਸਿਕ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਰਭਰ ਜੀਵ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਮੀਂਹ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕੀਏ - ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ। ਚੁਣੌਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਨਿਰਵਿਘਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ

ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵੰਤ ਜੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਔਸਤ ਲੋਕ
ਜੋੜਾ 1
ਮੈਂ ਇਸ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜੋ ਉਸ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਬੈਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮੰਗਣੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਇੱਕ ਗਲਤ ਸੰਚਾਰ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਲਗਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਲੀ ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਖਿੱਚ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਸੀ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ, ਅਸੰਗਤਤਾ, ਜਾਂ ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਘੱਟ ਗਿਆ ਸੀ।
"ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਾਲਮ ਸ਼ਬਦ।"

— ਡਾ. ਜੋਇਸ ਭਰਾਵੋ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਉਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਜਾਨ ਤੋਂ ਮਾਰ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਇਹਉਸਦੀ ਦਰਦ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।" ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹ ਗਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜਿੰਮ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਖਰੀਦੀ। ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਉਹ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ!
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸੁਝਾਅ:ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
ਜੋੜਾ 2
ਇਹ ਜੋੜਾ ਮੰਗਣੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗਣੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਕਸਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, "ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ," ਸਗੋਂ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ।
ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੂਰ ਗਏ ਹੋਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ

ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬੰਧਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਟਕਰਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ, ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ - ਪਰ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੁੜੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।
ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਦੂਰ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ $250 ਖਰਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਖਰੀਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਓਗੇ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋਗੇ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸੁਝਾਅ:ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏ।
ਜੋੜਾ 3
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਖਰੀਦਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਵਧੀਆ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, "ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।"
ਫਿਰ ਉਹ ਕਹੇਗੀ, "ਕਿਉਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ?" ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਾਥੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।" ਫਿਰ ਆਖਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ, "ਖੈਰ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਜਾ

ਰਹੀ ਹਾਂ।" ਸਾਥੀ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਵਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਹੈ?"”
ਮੈਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਮੁੰਡੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨੰਗੇ ਹੋ ਕੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਹੁਣ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਔਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਾਵਤ "ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ" ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੱਚ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਜੋੜਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ। ਪਹਿਲਾ ਗੁਣ ਜਿਸ 'ਤੇ ਇਹ ਜੋੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਡੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਚੱਲਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ। ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦੁਖੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਮਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਾਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

□□□□□□□□□□ □□□□□:□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□□□-□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□.

□□□□□ □□□□ □□□□□

□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□? □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ "□□□□□ □□□□" □□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□ □□ □□□□ '□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□-□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ '□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□

ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਹਾਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

— ਮਾਰਕ ਟਵੇਨ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਤੀਜੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੱਛੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੱਛੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਧਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੁਕ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਧੀਆ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਕੇ ਜਿਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਿੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਰਲੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਥਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੋਟੇ ਸਕੇਲ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਪਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਦੁਸ਼ਮਣ, ਇੱਕ ਕੋਯੋਟ, ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਕਿਰਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਮਲਾਵਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਕੱਢਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨਾਈਨ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਯੋਟਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਪਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਓਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਚੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ

ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੂੜਾ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੂੜੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।" ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ: ਕੂੜਾ! ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਦਲੇਰ ਪਰ ਸੱਚੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਾਂਗਾ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?
"ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ।"

- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਮਾਨਸਿਕ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਅਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੂਰਖ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹਾਂ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕੀ? ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ! ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਹਨ? ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਮਜ਼ਾਕ ਵੀ ਉਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੈਰ-ਉਤਪਾਦਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਢੰਗ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

"[illegible]"

- ਵਾਲਟਰ ਵਿੰਚਲ

ਕੌਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ? ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਰਾਗ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਦੂਜੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਛੇੜਿਆ ਗਿਆ, ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਗਲ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੇਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਰੁਕ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਭੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ।ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮਹਾਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਮਲੇ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।.
"ਮਹਾਨ ਲੋਕ ਆਲੋਚਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਟੇ ਗਏ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।"

- ਰੌਬਿਨ ਸ਼ਰਮਾ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਸੀ: "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਂ।" ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੁਣੇ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਭੜਕਿਆ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਇਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਆਪਣੇ

xxxxxxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx, xx xxxx xxxxxxxxx xxx xxxxxx 'xx xxxxxxxxx xxxx xx xxxxxxx xx xxx, xxxxxx xx xxxxxx xxx 'xx xxxxxx xxx xxxx xxxx xxx xxxxxxx xxxx xxxxx xxxx xxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxxx xx xxx xx, xxx xx xxxxxx xxx xxxxx xx xxxxx xxx xxxxxx xxxxxx, xxx xx x xx xxxxxxx xxxxxxx xx xxxxx xx xxxxx xxxxx

xxxx xxxxx xxxx xx xxx xxxxxx xxx xxxx xxxx xx, xxx xxxxx xxxxxx xx xx xxxxxx xxxx xxxxxx xxx xxxx xxx xxxx xx xxxx xxxxxx xxx xxxx xxxx xxxxx xxx xxxx xxxxxxxxx xxxx xxxxxxx xx, xxx xxxxx xxxx xxxxx xxxxxx xx xxx-xxxxxx xxxx xxxxxxx xx xxx xxxxx xxxx xxxx xx xxx xxxxxx xxx xxxxxxx xxx xxxx xxx xxx xx xxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxx xxx xxx xxx xxxxx xx xxxxx xxx xxxx xxx xxxxx xxxx 'xx xxx xxxx xxxx xxxxxx xxxx xxxxx xx xxx xxxx xxxxxx xxx xxx xxx xx xxxxxxx

xxx xxxx xxxx xx xxxxx xx xxxxx xxxxxx xxxxx xxx xxxx xxxx xxxx xxx xx xxxx xx xxx xxxxxx xxxx xx xxxxxxxxx xxxx xx xxxxx xx xxxxx xxx xxxx xxxx xx xxxx xxxx xxxxxxx xxxx xx xxxxx xxxxxx xxxx xxx xx xx xxx xxxx xx xxxxx xx!

xxxx xxx xxxxx xxxxxx xx xxxx xxxxx xx, xxx xxx xxxxx xx xxxxxxxx xxx xxxx xx xxxxxx xxx xxxx xxx xxxxx xxxx xxx xxxx xx, xxx xx xxxx xxxxxx xxxx xxx xxxx xxxxx xxx xxxx xxxxx, xxxx xxx xxxx xxxxxx xxx xxxx xxxxxx xxx xxxx xxxxx xxxxxx xxx xxxxxxxxx xxxx xxxxx xx xxxx xx, xxx xxxxxx xx xxxxx xxxxxxx xxxxx xxxxxxxx xx xxxxxx xx xxxx xxxx xx; xxx xxxxx xxx xxx xxxx xxx xx xxx xxxxxx xxx xx xxxxx xxxx xx xx xxx xxxxxx xxxxx xxxxx xx xxxx xx xxxxx xx, xx xx xxxx xxxx xx xxx xxxxxx xx xx xxxx xx xxxxx xxxxx xxx xx xxx xxx xxxxxx xx, xxx xxxx xxxxx xxx xxx xxxxx xxx xxxx xxxxxxx xx, xxx xxxxxxx xx xxx xxxxx xxxxx xxxx xxxxxx xxx

xx xxxxx xxx xxxx xxxxxx xxxx xxxxxxx xx, xxx xxxxxx xxxxx xx xxxxxx xxxx xxxxxxx xxx xxxxx xxxxx xx xxxxxxx xx xxxxxxx xx xxxxx xxxxxx xxx xxxxxx xxx xxxxx xx xxx xxxxxx xxxx, xxxx, xxxxxxx xxx xxxxx xx xxxxx xxxx xx xxxxx xxxxxx xxxxx xxx xxxxx xx xxxxxxx xxx xxxx xxxxx xx, xxx xxxxx xxxx xxx xxxx xx xx xx xxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxxxx xxxxxx xxx xxxx xx xxxxx xxxxxxx xx xxx xxxxx xxx xxxxx xx xxx xx xxxxxx xxxxx xxxxx xxxxxxx xx, xx xxxx xxxx xx xxx xxxx xxx xx

ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਨ ਪਰ ਇੱਕ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਉੱਨਤ ਹਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ; ਅਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ,ਨਿਮਰ ਬਣੋ ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਲੇ ਨਾ ਬਣੋ!
"ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।"

— ਬੁੱਕਰ ਟੀ. ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ

5TH STEP

Create a Healthy Physical Existence

ਉਹ ਇੰਜਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਮਨ ਕੋਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਨ ਕੋਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਖੁਦ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ: ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੋਟੀ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ? ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ, ਉਹ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਉਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਇਸਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੇ ਹਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੇਕ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਓਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿਓਗੇ?ਲਿਓਨਾਰਡੋ ਦਾ ਵਿੰਚੀ ਦੁਆਰਾ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ? ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ

[illegible] [illegible] [illegible]

---

*[illegible] [illegible] [illegible] [

ਜਾਗਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇਸਦੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖੇਡ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਹੁਣ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਟੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ...
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਲਾਰਮ ਘੜੀ ਵੱਜਦੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਧੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਖਿੱਚ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ, ਬਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿੰਡਮਿਲ, ਸਟਾਰ ਜੰਪ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸ਼ੋਰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਸਾਬਤ ਕਰੋ।
ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਜਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ

ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਗੀਅਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ। ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਤੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰਸਮ - ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਨੂਜ਼ ਚੱਕਰ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ - ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਲਈ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਟ ਬਲਬ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਲਈ ਗਤੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਸਫਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਦਸ ਸੁਝਾਅ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਆਪਕ ਕਦਮ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਝਾਅ 1: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੇ ਹਨ—ਹਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਲਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਊਫ, ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗੇ ਹਨ।"
ਹੁਣ ਲਈ, ਬਸ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਤੁਰੋ, ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਦੌੜੋ, ਜਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਬੱਸ ਕੁਝ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ!ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਨ।.
ਸੁਝਾਅ 2: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਭੱਜਣ ਦੀ ਊਰਜਾ ਪਾਓਗੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤਰੱਕੀ ਹੈ।
ਸੁਝਾਅ 3: ਸੰਗੀਤ

ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸੰਗੀਤ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੋ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋਸ਼ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੁਣੋ।
ਸੁਝਾਅ 4: HIIT
ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਾਈ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਇੰਟਰਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, HIIT ਚਰਬੀ ਬਰਨਿੰਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੌੜਨਾ, ਫਿਰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਵਰ ਵਾਕਿੰਗ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਟਨੈਸ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੀਹ ਤੋਂ ਸੱਠ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ।
ਸੁਝਾਅ 5: ਟਾਬਾਟਾ ਸਿਖਲਾਈ

HIIT ਦਾ ਇਹ ਰੂਪ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਨਿਰੰਤਰ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਾਟਾ ਕਸਰਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਬਾਟਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਆਧਾਰ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਦੀ ਤੀਬਰ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ/ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ।
ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ:
1. ਦੋ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਰੀ ਡੰਬਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਓ।
2. ਇੱਕ ਹੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਡੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਕਦਮ ਵਧਾਓ। ਡੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਓ।
3. ਵੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ, ਫਿਰ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਸੈੱਟਾਂ ਲਈ ਸੱਤ ਹੋਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਲ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ।
ਤਬਾਟਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇ। ਤਬਾਟਾ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰਬੈਲ, ਡੰਬਲ, ਕੇਟਲਬੈਲ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਬਾਟਾ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ

ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਮਿਲ ਸਕਣ।
ਜਪਾਨ ਦੇ ਕਨੋਆ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਫਿਟਨੈਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਖੇ ਇਜ਼ੂਮੀ ਤਾਬਾਟਾ ਦੁਆਰਾ ਤਬਾਟਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਿਖਲਾਈ (ਐਰੋਬਿਕਸ) ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ (ਤਬਾਟਾ ਸਿਖਲਾਈ ਅੰਤਰਾਲ) ਦੇ VO 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ।2 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰ) ਅਤੇ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ।
ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ: ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ VO ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ।2 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪਰ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਆਪਣੇ VO ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ 2 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗਭਗ 14 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ 28 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ।
ਸੁਝਾਅ 6: ਆਪਣੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਖਾਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ: ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਸੁਝਾਅ 7: ਵੱਡਾ ਸੋਚੋ
ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਾਗਿੰਗ ਜਾਂ ਪਾਵਰ ਵਾਕ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ, ਮੈਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕਥਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ।
ਸੁਝਾਅ 8: ਸਿੱਧਾ ਪਿੱਛੇ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਆਸਣ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਆਸਣ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਕਨੀਕ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸੁਝਾਅ 9: ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਇੱਕ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇਖੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਇਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਓ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ!
ਸੁਝਾਅ 10: ਅੱਗੇ ਵਧੋ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਲਈ ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ "ਪਠਾਰ ਪੜਾਅ" ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਥਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖੀਏ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਮਿਲਾਈਏ। ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਓ।
ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੈਫੀਨ ਪੀਓ (ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਲਕਲਾਈਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਪੀਰੂਲੀਨਾ, ਕਲੋਰੇਲਾ ਅਤੇ ਜੌਂ ਘਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਲੂਣ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਐਕੁਏਰੀਅਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ pH ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਛੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ pH ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਿਡਿਟੀ ਅਤੇ ਖਾਰੀਤਾ 7.35 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਮੂੰਹ ਸਵਾਈਪ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸਿਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਕੰਮ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?
ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਕੀ ਕੀਮਤ ਹੈ?
ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

[illegible]

"[illegible]"

—[illegible]

[illegible]

ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਗਲਪਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣਾ ਹੈ!
ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ (FFF) ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਦਿੱਖ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਂਗ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦਿੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਮਸ਼ੀਨ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਾਈ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂਲਾਜ਼ਮੀਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। "ਚੰਗਾ ਦਿਖਣਾ, ਫਿਰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ" ਨੂੰ "ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਚੰਗਾ ਦਿਖਣਾ" ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਸਕੇਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸਬਾਲ ਬੈਟ ਨਾਲ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ ਚਰਬੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਸਕੇਲ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਖ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ।
ਇੱਕ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਸੁਣਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਲਈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦਿੱਖ ਜਲਦੀ ਹੀਇੱਕ ਜਨੂੰਨ। ਇਸਨੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਨੂੰ ਘਟਦੇ ਦੇਖਿਆ, ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਡਿੱਗਦੀ ਵੇਖੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਪੂਰਣ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਅਪੂਰਣਤਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬੋਰਿੰਗ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਲ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਖ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਟਿਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਧੂਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੋ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

6TH STEP

Awaken Your Mind, Unchain Your Heart

ਅਨੰਤ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ
ਦੇਖ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਕੋਈ ਅਸਲ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਮਾਗ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤਕਨੀਕੀ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ?ਤੁਹਾਡੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਬਾਡੀ) ਨੂੰ ਕੌਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੌਣ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ; ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ "ਮੈਂ ਹਾਂ" ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੇਣਗੇ।ਉਲਝਣ ਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਵਜੂਦ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ

ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
"ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਉਹ ਭਾਲ
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।"

- ਖਲੀਲ ਜਿਬਰਾਨ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੁਚੇਤ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਬੁੱਧੀ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣੂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਖੋਜੋਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣ ਦਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਸੱਦਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਦੁਨੀਆ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕਜੁੱਟ ਰਹੇਗੀ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਡੇ ਛੇਕ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਰਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ।
ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਇੰਨੀ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਰਾਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਦੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ।ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜਨੂੰਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਰੈਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰੰਗਭੇਦ ਦੇ ਪਤਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ। ਮੰਡੇਲਾ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ

ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਜਿੱਥੇ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰੋਤ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗੋਰੇ ਸਰਬੋਤਮਵਾਦੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਬਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਲ ਸਤਾਈ ਸਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ, ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਅੱਧੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ? ਉਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਪਲ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਡੁੱਬਦੇ ਦੇਖਣਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਚਾਈਕੋਵਸਕੀ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਪਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਸੀ।
ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਮੰਡੇਲਾ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੁਣੇ ਗਏ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹਿਮਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ, ਅਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਜੀਵਨ ਲਈ ਜਨੂੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। "ਛੋਟਾ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।"

- ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ

ਥਾਈਲੈਂਡ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਯਾਤਰਾ

"ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।"

- ਬੋਧੀ ਕਹਾਵਤ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਏਸ਼ੀਆ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਬੋਧੀ ਭਿਕਸ਼ੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ ਕਿ ਭਿਕਸ਼ੂ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਛਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਪੂਰਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਦੋਂ; ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਮੁੰਦਰ ਕੰਢੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦਾ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਿਆ। ਕੇਟੀ, ਜੋ ਯਾਤਰਾ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੰਮ ਉਸਨੂੰ ਬੈਂਕਾਕ, ਥਾਈਲੈਂਡ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੋਟਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੀਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਖਰਚ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਹੰਝੂ ਉੱਡ ਗਏ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ। ਉਸਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸਬੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ।
ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਉੱਠਿਆ: ਕੀ ਇਹ ਉਹੀ ਰਹੱਸਮਈ ਸੀ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੀ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਸੀ? ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਇੱਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਪਲ ਉੱਠਿਆ। ਮੈਨੂੰ

[illegible]

[illegible]

ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ, ਪੰਜਾ, ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਿਕਸ਼ੂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਟੂਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਪੰਜਾ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਲੱਗੇ। ਪੰਜਾ ਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਦੋਸਤ ਬਣ ਗਏ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪੱਛਮ ਦੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਹੱਸ ਕੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ; ਕਿੰਨਾ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਹੈ।
ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੰਜਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਭਿਕਸ਼ੂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਪੰਜਾ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਉਹੀ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਮਨਪਸੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ

"ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਨ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਆਦਮੀ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

- ਯੋਗਾਨੰਦਏ

ਪੰਜਾ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਬਾਰਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੱਥੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਗਰੀਬ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਗੇ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਪੰਜਾ ਬਾਂਸ ਦੀ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਾ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਉੱਡਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਬੈਂਕਾਕ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਪੰਜਾ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਪਿੰਡ ਛੱਡਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਮੰਦਰ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਸਦੇ ਫਰਜ਼ ਸਨ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ, ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਦੱਖਣ ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਖੁਸ਼ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਹੈ।
ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਰਲਡ ਟ੍ਰੈਵਲ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਮੁਖੀ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਖਰੀ ਰੇਲਗੱਡੀ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾ ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਉਡਾਣ ਭਰ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਪੰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਨੌਕਰੀ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦੀ ਹੈਦੁਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਾਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਮਿਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਮਰ ਸੱਜਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਆਦਮੀ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਮੰਦਰ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਸੀ ਜੋ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਮੂਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਹੱਥੋਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ?
ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਅੱਗੇ

"ਉਸ ਮਨ ਅੱਗੇ ਜੋ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

— ਲਾਓ-ਟੀਜ਼ਿਊ

ਮੰਦਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਦਿਨ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗਾਈਡ, ਸੈਮ ਨੇ ਸਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੈਮ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੂਰ ਲਈ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ "ਭਰਾ" ਹੈ ਜਿਸ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪੰਜਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰਤ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਉਸੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਸੀ। ਭਿਕਸ਼ੂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਆਦਮੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸੈਮ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਸੀ। ਦਿਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਮੰਦਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਫੋਨ ਆਇਆ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਚਲੇ ਗਏ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਂ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਿਕਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਮਾਸਟਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੀ: ਡਾ. ਪੀ. ਬੂੰਧਮ, ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੀਐਚਡੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਾਰੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਸਮੇਤ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਵਾਲੇ ਹਵਾਲੇ ਚਾਬੀਆਂ ਦੇ ਛੱਲਿਆਂ 'ਤੇ ਛਪੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਮੇਲਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ

ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਦੇਸ਼, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਆਦਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੋਲਦੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਘੰਟੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ "ਭਰਾ" ਬਣ ਗਏ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਡਾ. ਬੂੰਧਮ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਕਸਰਤ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਟੈਕਸਟ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਂਦਾ।
ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਾਲਕ—ਦਿਨ 1

"ਮਨ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

- ਸਰ ਜੇਮਸ ਡੇਵਰ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਵਾਗਤ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕੀਤਾ ਜਿਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿਮਰ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਇਆ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧੇ। ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।
ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੀ ਰਸਮੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਧੂਪ ਆਦਿ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ; ਉਸਨੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਬਾਰੇ ਦਿਲੋਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਇਆ।
ਸ਼ਬਦ ਸੂਖਮ ਸਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮੇਰੀ ਅਣ-ਸੰਪਾਦਿਤ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਟ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

*[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□, □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□

□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ '□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ '□□ □□□□ □□ □□ □□□□□

□□□□□

□□ □□ □□ □□□□□—□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□ '□□ □□□□□

□□□□ □□□ □□□□□—□□□□ □□□ □□□□□, □□□□ □□□□, □□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□ □□□□ - □□□□□, □□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□

- □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□
- □□□□ □□ □□□ □□□, □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□, □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□
- □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਪੀਸ ਇੰਡੈਕਸ (GPI) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। GPI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਦੇਸ਼ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਹੈ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਪਾਦਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ, ਰਣਨੀਤੀਕਾਰਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਇਕੱਠੇ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਹੁਣ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੀਏ, ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਖਾ ਸਕਣ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੰਕਾਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਜੰਗ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।
ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਬੂੰਧਮ ਨਾਲ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਰਾਤ ਹੋਟਲ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੈਂਕਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਇਆ ਜੋ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਦਿਨ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਕੀ ਹੈ,ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾ, ਸੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਆਇਆ ਕੋਈ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਡਾ ਸੀ, ਪੱਛਮ ਦੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪਿਆਰ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਖੋਜਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, "ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?" ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ - ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।
ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅੰਦਰਲੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਲਟ ਤਰੀਕਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]—[illegible] [illegible], [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

ਨੇ ਉਸਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੀ।
ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 3:00 ਵਜੇ ਮੈਸੇਜ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ,"ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਪਰਖ ਕਰੇ - ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਾਜਬ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਅਰਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੁਭਾਅ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਓ।" ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਮਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੋਜਿਆ ਹੈ, ਚੱਟਾਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ POA (ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਬਿੰਦੂ) ਦੇਖਣਾ ਚੁਣਦਾ ਹਾਂ।
ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬਦਲਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੁਆਰਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਣਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, "ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਚੋਣ?" ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਕੀ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ? ਸ਼ਬਦਸਮੱਸਿਆਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ," ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ" ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।.
ਉਹ ਬੱਚਾ!

"ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ, ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਤੀ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਲੋਕ ਇਹ ਕਦੇ
ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ।"

- ਮਾਇਆ ਐਂਜੇਲੋ

ਇੱਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ ਇਸਦੀ ਸੱਚਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਬਰਸਾਤੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਸੀ।
ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣ ਗਈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜੋ ਦਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ 11:00 ਵਜੇ ਇਕੱਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਸੀ ਅਤੇ ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਅਸਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਲੋਕ ਉਸਦੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਨਿਮਰ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਨ।
ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਆਣੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਸਾੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ। ਅਸੀਂ ਬਾਲਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ ਪਰ ਮੈਂ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪਿਆਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਸੀ, ਕਿ ਉਹ ਖਾਸ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਮੋੜੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ।
ਇਸ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੁਣੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸੁਨੇਹੇ ਰਾਹੀਂ, ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ?
ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਤ ਦੁਖਦਾਈ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਮੁੰਡਾ ਅੱਗੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਹੀ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
"ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

- ਵਿੰਸਟਨ ਚਰਚਿਲ

ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦਿਸ਼ਾ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਮੈਨੂੰ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇਅਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਕੀ ਉਹ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਲੰਘਣ ਲਈ ਅਸਫਲ ਹਨ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

"ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਲੋਚਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

- ਜੋਸਫ਼ ਜੌਬਰਟ

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਝਿਜਕਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਮੋੜ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਲਈ ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਅਸੀਂ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ। ਪਹਿਲਾ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।"ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ? ਇਸ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ"ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ? ਕੀ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹੋਰ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?"ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਵਧਾਓਗੇ।
ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਦੇਖਣ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਉਲਝਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਰਾਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਬਕ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਕਦਰ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹੈ; ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਫ਼ਰਤ, ਨਿਰਾਦਰ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਜੋ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਮਨੁੱਖੀ"। ਉਸ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਵੇਗਾ? ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ ਵਿੱਚ ਬਲੈਕ ਬੈਲਟ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਬਰੂਸ ਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ, "ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੀ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਤੀਜੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਤਿਕਾਰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਟ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਵੱਜਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਉਹ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮੂਰਖ ਕੁਰਸੀ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਵਾਬੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕ ਹੱਸ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਵਾਰਥੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਘਟਨਾ ਜਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਅਵਚੇਤਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿੰਨੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਝੂਠ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ,ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ,ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੂਖਮ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਹੱਸ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਅਨੰਤ ਗਲੈਕਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਗੋਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਰਹੱਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਗਰਣ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ, ਭਵਿੱਖ

"ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਜੋ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ।"

— ਬੁੱਧ

ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਕਿੱਥੇ ਗਿਆ ਸੀ? ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਆਖਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ! ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਮੁੜ-ਸਿਰਜਣਯੋਗ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਭੂਤਕਾਲ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ: ਹੁਣ। ਜਦੋਂ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]?

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਭੂਤਕਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਭਵਿੱਖ ਵਾਂਗ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਸ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਅਤੇ ਪਾਗਲਪਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਘਟਨਾ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚ ਕੇ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਸਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।ਹੁਣੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਤੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਗਲੇ ਲਗਾਓ।ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵਿੱਚ ਹੋ।ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂਵਰਤਮਾਨ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਸੀ? ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਬਿਲਕੁਲ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਉਹ ਹਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬੱਦਲਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਦਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋ - ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਜ਼ਰੂਰ ਭਟਕੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਟਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਪਾਓ।
"ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਾ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ
ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਾਂ।"

— ਐਮੇਟ ਫੌਕਸ

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਹਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋਮੇਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।ਹਰ ਨਵਾਂ ਪਲ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਲੇਟ।ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:
ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਮੈਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?

ਮੈਂ ਕੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ 'ਤੇ ਕਿਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ 'ਤੇ ਕਿਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਕਿਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।
ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਬਦਲਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ

"ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ।"

- ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਅੰਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬੁਝਾਰਤ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਓਗੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਆਇਆ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਮੇਜ਼, ਇੱਕ ਪੁਲ, ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸਾਰੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਨ ਇੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸਨੂੰ ਅਸਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ

[illegible] [illegible] 10:00 [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਚਾਈ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਅਰਥ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਵਾਬ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਮੈਂ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਕੀ ਮੈਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ? ਜਵਾਬ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਰਵੱਈਏ ਦੁਆਰਾ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਵੱਲ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਮੇਰੇ ਬੋਲੇ ਸ਼ਬਦ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਪਤਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਖੋਜਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਸਕੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਕੋ।ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਹੀ ਸੀ; ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਲ ਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਲੱਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਮੇਰੀ ਸਥਿਤੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਗਈ। ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕੋਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਗਲਤ ਨਾ ਸਮਝੋ,ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। "ਕਿਸਮਤ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ: ਇਹ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।"

- ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਨਿੰਗਸ ਬ੍ਰਾਇਨ

ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬੈਥਨੀ ਹੈਮਿਲਟਨ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤ ਦੀ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਹੱਥ ਇੱਕ ਸ਼ਾਰਕ ਨੇ ਕੱਟ ਲਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਰਫਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਉਭਰਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਰਫਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤੇ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਫਿਲਮ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।ਸੋਲ ਸਰਫਰ,ਹੈਲਨ ਹੰਟ ਅਤੇ ਡੈਨਿਸ ਕਵੇਡ ਅਭਿਨੀਤ। ਬੈਥਨੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ - ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।ਇਹ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਖਾਲੀਪਣ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇ ਓਨੇ ਹੀ ਨੇੜੇ ਜਾਓਗੇ।
ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਨਾਮ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਪੱਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਪਲ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਜੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ। ਕੋਈ ਰੋਮਾਂਚ, ਚੁਣੌਤੀ, ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਫਿਲਮ ਦੇਖੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ, "ਚੁੱਪ ਰਹੋ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣ ਆਇਆ ਹਾਂ।" ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ; ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ। ਜਦੋਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬੱਸ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ "ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ," "ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ," ਜਾਂ "ਸ਼ਾਇਦ" ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਵੀ ਕਦੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ "ਕੀ ਜੇ..." ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇਇਸ ਵੇਲੇ ਫੈਸਲੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ।
ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਾਂ

"ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ
ਹਾਂ।"

— ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ

ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ, ਵਿਗਿਆਨੀ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰ ਦਾ ਬੰਦਾ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ 45,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਧੜੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ

ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲੜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਈਸਾਈ ਬਨਾਮ ਈਸਾਈ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਪੂਰੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਿੱਚ, ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸੀ - ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ? ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ; ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਆਰਥੀ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ?
ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਖੈਰ, ਰੱਬ ਕੀ ਹੈ?" ਸੱਚ ਕਹਾਂ ਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਜਵਾਬ ਮਿਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੱਬ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।" ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੇ ਕਈ ਦੇਵਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਰੋਮਨ, ਫਾਰਸੀ, ਮਿਸਰੀ, ਅੱਸ਼ੂਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਵਤੇ ਇੰਨੇ ਅਸਲੀ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੇਵਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ।ਪਾਗਲ ਵਾਂਗ। ਰੋਮਨ ਸਾਮਰਾਜ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੂਰਤੀ-ਪੂਜਕ ਦੇਵਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ!
ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਹੁਣ ਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਕਹਿਣਗੇ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਪਾਗਲ ਸਨ ਕਿ ਇੱਕ ਰੱਬ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ?" ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ।
ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਕੌਣ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਗਲਤ? ਇੱਕ ਸੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕੇ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੱਚ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਲ ਬੇੜੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ "ਮੈਂ ਸਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ" ਕਹਿ ਕੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚ ਹੈ।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible]?" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? "[illegible]" [illegible] [illegible]? [illegible] [illegible] [illegible]! [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (illegible) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ - ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ - ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਡੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ, ਅੱਲ੍ਹਾ, ਯਹੋਵਾਹ, ਈਥਰ, ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕਹੋ - ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੂਰਤੀਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੂਰਤੀ। ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਜਾਂ ਮੂਰਤੀਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹਿਣਗੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਦਾ ਡੀਐਨਏ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਬੇਸ਼ੱਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ; ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਲਈ, ਖੈਰ, ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।
ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ! ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਆਮ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ।ਜਿਸਦਾ ਪੁੰਜ ਅਤੇ ਆਇਤਨ ਦੋਵੇਂ ਹਨ (ਜਗ੍ਹਾ ਘੇਰਦਾ ਹੈ)। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਘੇਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੰਜ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੋਨ, ਨਿਊਟ੍ਰੋਨ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਇਹ ਛੋਟੇ, ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਜਲਈ ਚਾਰਜ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੋਨਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚਾਰਜ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।ਨਿਊਟ੍ਰੋਨਪ੍ਰੋਟੋਨ ਵਾਂਗ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚਾਰਜ ਸਾਡੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸਦਾ ਇਹ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈਪਿਆਰ ਸਭ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,ਰੋਸ਼ਨੀ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਉਦਾਸੀ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਵੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਲਾਅਨ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਦਰੱਖਤ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ

ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕੋ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਅਸੀਂ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਆਏ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਲਝੇ ਰਹਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਤੱਤ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦਾ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਧਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਖੈਰ, ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ? ਹਾਂ: ਊਰਜਾ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ, ਠੀਕ ਹੈ? ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
"ਏਕਤਾ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

- ਬਹਾਉੱਲ੍ਹਾ

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, "ਖੈਰ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਰੂਪ ਜਾਂ ਰੂਪ ਹੈ?" ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਣਜਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਬਾਰੇ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਰਗਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾਇਹ, ਅਤੇ ਕੁਆਂਟਮ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣ ਛੱਡ ਕੇ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਕੋਈ ਤਹਿ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਰਥ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸ਼ਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗੀ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰਹੱਸ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਪਤਾ।
ਅਸੀਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ; ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸੂਰਜ, ਇੱਕ ਚੰਦਰਮਾ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰਹਿ, ਇਹ

ਗਲੈਕਸੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਦੇ ਇੱਕ ਕਣ ਵਾਂਗ ਛੋਟੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੇਰਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਹੈ।
ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਫਿਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ -ਜੀਓ!ਕੁਝ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ, ਜਾਂ ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਹੁਣੇ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਗੇ ਜੋ ਵੀ ਆਵੇਗਾ ਉਸ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਸ ਰਹੱਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਹੱਤਵਹੀਣਤਾ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਰਹੱਸ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ! ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?" ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਇੱਕ ਅਪਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ; ਇਹ ਪਿਆਰ ਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ

ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੀ 88 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਬਾਦੀ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਬਾਦੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।
"ਇੱਕ ਸਿਆਣਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।"

— ਬੁੱਧ

ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ...

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹਵਾ ਉਹੀ ਹਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੂਰਜ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਉਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਡਿੱਗਦਾ ਪਾਣੀ ਉਹੀ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਵੀ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇੱਕ ਸੰਸਕਰਣ ਲਈ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ।
ਇਸ ਬੇਅੰਤ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਅਨੰਤ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੇ ਇੱਕ ਲੁਕਵੇਂ ਸਰੋਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰਹੱਸ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ

ਕੰਕਰ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋ? ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕੋਗੇ।
ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਏ ਸਾਰੇ ਦਿੱਗਜਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਕਰਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦਾ ਮੂਲ ਅਰਥਕਰਮਹੈਕਾਰਵਾਈ।ਕਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਵੇਨ ਡਾਇਰ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ।" ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ, ਗਲਾਤੀਆਂ 6 ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, "ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।... ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ।... ਆਓ ਆਪਾਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਥੱਕ ਨਾ ਜਾਈਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਤਾਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਫ਼ਸਲ ਵੱਢਾਂਗੇ।" ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ;ਜੋ ਊਰਜਾ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ (ਊਰਜਾ) ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ? ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਅਸੀਂ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ?"ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਮੌਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ; ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਸਖ਼ਤ-ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ

"ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।" — 1 ਜੌਨ 4:16

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ "he" ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ "he" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇੱਕ "he" ਜਾਂ ਇੱਕਵਚਨ, ਵੱਖਰੀ ਹਸਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੈ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਰਮ ਪਿਆਰ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂਰੱਬਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁਫ਼ਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਵਾਂਗ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਧੋਖਾ ਖਾ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।
ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਹੈ।" ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਅਧਿਆਤਮਿਕ" ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ

ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਧਰਮ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ? ਕੀ ਇਹ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ? ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਹਾਨ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਸਿਖਾਉਣ ਆਏ ਸਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਵਾਰਥੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਾਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਧਰਮ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵਾਂਗ ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਉਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹਾਂ।" ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, "ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਮੇਰਾ ਧਰਮ ਪਿਆਰ ਹੈ।" ਹਾਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹਾਂ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹਾਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਡਰ ਦੀ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਰੱਬ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਠੀਕ ਹੈ? ਦਰਅਸਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਲਈ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋਗੇ।ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਦ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਗਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਰੱਬ, ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਤੁਸੀਂਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਮਾਸੀ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ,” ਜਾਂ “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਦਿਓ।” ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ

ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ? ਉਹ ਪਲ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗਾ? ਖੈਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਣਗੇ; ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਹਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਰੱਬੀ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਸਹਿ-ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹਾਂ। ਪੈਸਾ, ਮੌਕੇ, ਖੁਸ਼ੀ, ਆਦਿ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਰਾਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਖੀ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੌਨ ਕੌਂਟੇਹ, ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਵਿਸ਼ਵ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨ, ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ: "ਮੈਂ 'ਧੰਨਵਾਦ' ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ' ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ?"
ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਰ ਕੁੰਜੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਕੁੰਜੀ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੋਹਫ਼ੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧੀ, ਸ਼ਕਤੀ, ਊਰਜਾ, ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਖੁਸ਼ੀ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਥਾਨਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੈਲਫ ਤੋਂ ਇਹ ਗੁਣ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਬਿੰਦੂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੋ।
ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਵਰਗ ਅਤੇ ਨਰਕ ਦੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਕਾਲ ਲਈ ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਨਰਕ ਜਾਂ ਸਵਰਗ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ - ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਨਰਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਪਿਆਰ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜਦੇ ਅਤੇ ਲੁਕਦੇ ਹੋ, ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਨਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ।.
"ਅਜਿਹੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਪਿਆਰ ਸਾਰੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।"
— 1 ਜੌਨ 4:18

ਫਿਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚੁਣਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕੀਏ? ਖੈਰ, ਇਹੀ ਪੂਰਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ: ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦਾ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕੁਝ ਦਾ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ—ਰੱਬ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ।ਤਾਂ ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਹੈ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਚਰਿੱਤਰੀਕਰਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇਸਦੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਮਾਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬੁਲਾਰੇ, ਲੇਖਕ, ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਫਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਾਪਸ ਮਿਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਸਿਰਫ਼ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੱਜ ਹਾਂ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮਹਾਨ ਤੋਹਫ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਰਹੇ ਹਨ।
ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ; ਮੈਂ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿਰੱਬਹੈਪਿਆਰ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ

ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ (ਇੱਕ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ) ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਇਹ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਹੈ।
"ਖੂਬਸੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਲਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈ ਭਾਲੋ; ਸੁੰਦਰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ; ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਲਈ, ਇਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਚੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।"

- ਆਡਰੀ ਹੈਪਬਰਨ

7TH STEP

Find Fulfillment: A Real Success

ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ

"ਜੇਕਰ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਰਬ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਤੰਬੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਝਰਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸਮਝੇਗਾ - ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਜੀਵ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸਦੇ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੋਤ ਅੰਦਰ ਹੈ।"

— ਸੋਰੇਨ ਕਿਰਕਗਾਰਡ

ਜਦੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਿੱਥ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਜਾਂ ਘੜੀ ਖਰੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਬਸਇੱਕ ਕਾਰ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਘੜੀ? ਉਹ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕੀਏ, ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਲੱਭ ਸਕੀਏ, ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕੀਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਸਕੀਏ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਸਕੀਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਆਓਛੁੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਦੁਖੀ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਪਹਿਲੂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਮਾਂ, ਦਿੱਖ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਇੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੀ ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਖੌਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ? ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੇਖੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਰੋੜਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦਾ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਰਾਂ ਸਥਿਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਨ। ਉਹ ਉੱਥੇ ਕਈ ਸੂਟ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਵੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੂਟ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਆਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਸੂਟ ਖਰੀਦੇ।
ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ," ਸਟੋਰ ਦੇ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਲੈਂਬੋਰਗਿਨੀ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸੇਵਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਦੂਜਾ ਮੁੰਡਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਸਟੋਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਲੈਂਬੋਰਗਿਨੀ ਦਾ, ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।" ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਸਨ, ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਸਮਝਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਖਾਲੀਪਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀ। ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਉਹ ਜੋ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਤਰੱਕੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰੋੜਪਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ? ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰਲੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ; ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵੀ ਦੇਣ? ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਦੇ ਇੰਜਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਨਵੀਂ ਘੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਜੋ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਓ। ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਜਾਪਦੇ ਹਾਂ। ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ; ਅਸੀਂ ਮਾਮੂਲੀ ਅੜਚਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿਅਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ! ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਓ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ।
"ਇੱਕ ਖੁਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਵੱਈਏ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

— ਹੁੱਸਾਸ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਮਾਰਤਾਂ ਸਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਰਗੇ ਸਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇੱਟਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈਲਾਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਹਿਰ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ

ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਾਰਾ ਹੰਗਾਮਾ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਬਾਹਰ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਲੀਲ ਦੇ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਦੂਰ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉੱਥੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਭਾਵਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਖੁਸ਼ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਊਰਜਾ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਜਾਵੇਗੀ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਰਲ ਹੈ:ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗਾ। ਇਹੀ ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ।! ਮੈਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਉਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲੇ, ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਂ - ਜਾਂ ਇਹ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਵੈਸੇ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ। ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ

[illegible]? [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

"[illegible] [illegible] [illegible] [

ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯਾਤਰਾ ਨੇ ਉਸਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਡੀਲਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜ ਕੇ, ਉਹ ਉਹ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੁਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਸੁੱਟੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗ ਪਈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਲੰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਲੱਭਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਘਰ ਛੱਡਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਸਾਰੇ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਮੌਕੇ, ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ, ਹੁਣੇ। ਮੈਂ ਬੁਝਾਰਤ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਪਿਆਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਣਾ ਘੱਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਇੰਨਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ। ਇਸਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਸ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸੀ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਾਗ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਮਾਸਟਰ ਕੁੰਜੀ ਦੁਆਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ: ਪਿਆਰ।
ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਆਈਆਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਭਿਆਨਕ ਲਹਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਰੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਹੱਸਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਬੱਚਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬੋਝਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹਨੇਰੇ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਮੁੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪਿਆਰ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਪਿਆਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
"ਪਿਆਰ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਸ਼ੇਖੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਇਹ ਹੰਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਲਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਪਿਆਰ ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਕਦੇ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।"
— ਮੈਂ ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 13:4–8

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਮੈਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਰਹੱਸਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜਵਾਬ ਲੱਭ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਮੇਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹਾਵੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਲੱਭ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੰਨੀ ਦਿਲਚਸਪ, ਅਣਥੱਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਓਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਵਿਸਮਾਦ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਨਵਾਂ ਵਿਕਾਸ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ।
ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਛੁਪੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਰ ਗਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਲ ਰੁੱਖ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਸਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਛੋੜੇ ਕਾਰਨ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਸਵੈ ਵਿਚਕਾਰ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ" ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਸੀਸੀ ਦੇ ਸੇਂਟ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ, ਐਵਿਲਾ ਦੇ ਸੇਂਟ ਟੇਰੇਸਾ, ਅਤੇ ਸੇਂਟ ਆਗਸਟੀਨ ਵਰਗੇ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਮਦਰ ਟੇਰੇਸਾ, ਓਰੀਸਨ ਸਵੈਟ ਮਾਰਡਨ, ਅਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ, ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ ਜੂਨੀਅਰ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਹਰ ਵੱਡੇ ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੁਰਲੱਭ ਰਤਨ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਵੋਗੇ।
ਇੱਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਹ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗਲਿਆਰੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉੱਪਰ ਦੇਖਿਆ ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ਵਕੋਸ਼ ਦਾ ਸੈੱਟ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਦਿਨ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਿੱਟੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖੀ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਸੀ ਜੋ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਸਿਰਲੇਖ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਾਦੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਚਿੱਟੀ ਕਿਤਾਬ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬੈਠਣਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਇਸ ਸਬੰਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਤਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ

[illegible]

[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [

ਸ਼ੁਰੂਆਤ

"ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਰਾਹ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹਿੰਮਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਦਿਆਲਤਾ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਹਨ।"

— ਐਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ

ਇੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਖਰਕਾਰ ਜੀਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਲੰਘਦਾ ਸਾਲ ਇਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੋਵੋਗੇ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਲੰਘਦਾ ਸਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਸਵਾਰਥ, ਉਦਾਸੀ, ਨਫ਼ਰਤ, ਅਤੇ ਹਰ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਘੇਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਜੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ,ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੀਣ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮੋੜ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਖੁਸ਼ੀ, ਦੁੱਖ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਹਾਸਾ, ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ - ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਜਿਸਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਅੰਤਮ ਪੂਰਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਨ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੁਆਦ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅੰਤਮ ਫਾਇਦਾ ਸਫਲਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਦਸ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਿ "ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ" ਕਹਾਣੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਹੈ।
ਉਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਉਹ ਸੱਚਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਹਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਹਫ਼ੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾ ਸਕੀਏ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੰਤ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ।
ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ 'ਤੇ ਓਵਰਟਾਈਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਪੀੜਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ, ਨਿਰਣੇ ਜਾਂ ਸੁਆਰਥ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਣ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

> [illegible]

[illegible]

[illegible]

ਬਲੂਪ੍ਰਿੰਟ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਂਗ ਹੈ - ਇਹ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।
ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਵੈ-ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਯਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਈਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਨਾ ਰੁਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਮਿਲਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੌਰਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰੋਲਰ ਕੋਸਟਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸਤ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ - ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਹਾਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ! ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੁੜੇ ਹਾਂ। ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੇ, ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਸਨ:
ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਹੁਣ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਉੱਠਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਾਰ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਹੈ:
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਭੇਜੋ, ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਈਮੇਲ: info@danielchidiac.com
ਵੈੱਬਸਾਈਟ:danielchidiac.com ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ
ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ:@ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਵਾਂਗ ਹਨ।
ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।
ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮੈਥਿਊ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ।
ਮੇਰੀ ਭੈਣ, ਜੈਨੀ, ਮੇਰੇ ਸੁੰਦਰ ਭਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਅਭੁੱਲ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰੀ ਦੂਜੀ ਮਾਂ, ਮਾਸੀ ਹੈਲਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਮਾਸੀ ਐਡੇਲ ਦਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਹਾਂਤ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੋ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ।
ਮੇਰੇ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਸਾਡਾਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੀਏ।

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।" ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਬਾਲਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਏਗੀ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।
- ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮੈਲਬੌਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡੈਨੀਅਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਕਲਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖੀ ਜੋ ਉਸਨੇ ਖੋਜਿਆ ਸੀ। ਕੌਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2012 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਲਿਖਤ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ danielchidiac.com ਅਤੇ instagram.com/whosaysyoucantyoudo 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ।

2018 ਵਿੱਚ ਜੌਨ ਮਰੇ ਲਰਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।
ਹੈਚੇਤ ਯੂਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ।
ਹਾਰਮਨੀ ਬੁੱਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਕਰਾਊਨ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਇੱਕ ਛਾਪ, ਪੈਂਗੁਇਨ ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ ਐਲਐਲਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਡਿਵੀਜ਼ਨ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ 2018
ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟ ਐਕਟ 1988 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।
ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਈਡਿੰਗ ਜਾਂ ਕਵਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਖਰੀਦਦਾਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ। ਇਸ ਸਿਰਲੇਖ ਲਈ ਇੱਕ CIP ਕੈਟਾਲਾਗ ਰਿਕਾਰਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ISBN 978 1 473 68425 6
ਜੌਨ ਮਰੇ ਲਰਨਿੰਗ
ਕਾਰਮੇਲਾਈਟ ਹਾਊਸ
50 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਕੰਢਾ
ਲੰਡਨ EC4Y 0DZ
www.hodder.co.uk